كتاب الراحة

مات هيغ

دار كلمات

هذا الكتاب ..

تأملات عن الأمل ، النجاة والمعجزة الفوضوية للحياة

وفي العتمة حتى أصغر شظايا النور بإمكانها أن تشرق ،أن تخطف أنظارنا

أن تقودنا إلى الأوطان ..

لا تعتقد أن من يحاول تسليتك يعيش حياة سهلة بين كلمات بسيطة وهادئة تشعرك بالتحسّن أحيانًا...

لو كانت المهمّة أسهل لما استطاع العثور على الكلمات التي اختارها.

راينر ماريا ريلكه، رسائل إلى شاعر شاب.

مقدمة

أحيانًا ما أدوّن بعض الأشياء لتسلية ذاتي. أشياء تعلمتها في الأوقات الصعبة. أفكار. تأملات. قوائم. أمثلة. أشياء أريد تذكرها. أو أشياء تعلمتها من أشخاص آخرين أو حيوات أخرى.

ومن الغريب أننا لا نتعلّم أغلب دروس الحياة الواضحة والمطمئنة إلا في أشد لحظاتنا عذابًا، ولكننا لا نفكر في الطعام أكثر إلا إن جعنا، ولا نفكر في قوارب النجاة أكثر إلا إن سقطنا في الماء.

لذلك، هذه بعض قوارب نجاتي. الأفكار التي ساعدتني على الطفو. أتمنى أن توصلك بعضها إلى اليابسة أيضًا.

ملاحظة عن الترتيب

هذا الكتاب فوضوي كحياتي.

يحتوي على فصول قصيرة كثيرة وبعض الفصول الطويلة. يحتوي على قوائم وأمثال واقتباسات ودراسات وبعض وصفات الطعام. وُلد هذا الكتاب من رحم خبراتي ومن لحظات إلهام التقطتها من مدى واسع من الأفكار يبدأ بفيزياء الكم وينتهي بالفلسفة، من أفلام أحبها إلى أديان قديمة إلى ما أراه في إنستقرام.
بإمكانك قراءة هذا الكتاب كما تحب. بإمكانك قراءته من البداية إلى النهاية، أو من النهاية إلى البداية، أو اختيار صفحات عشوائية منه.

بإمكانك أن تعبث بأوراقه. بإمكانك أن تمزق صفحاته. أن تعيره إلى صديق (ربما قبل أن تمزق الصفحات). بإمكانك وضعه قرب سريرك أو رميه عبر النافذة. لا توجد قواعد لهذا الكتاب.

ورغم هذا، فإن للكتاب فكرة عشوائية. التواصل. جميعنا أشياء، وجميعنا نتصل بكل الأشياء. بشر وبشر، لحظة ولحظة، ألم ومتعة، يأس وأمل.

في اللحظات الصعبة نحتاج إلى نوع عميق من العزاء والسلوى. نوع جذري. دعم متين. صخرة نتمسّك بها.

وهو ما نملكه في أنفسنا. وقد نحتاج أحيانًا إلى المساعدة لنراه.

الجزء الأول

ربما لا يكون الوطن مكانًا،

بل مجرد حالة غير قابلة للنقض.

جيمس بالدوين، غرفة جيوڤاني

طفل

تخيّل أنّك طفل. ستنظر إلى ذلك الطفل وتعرف أنه مكتمل. لقد وُلد كاملًا. قيمته فطريّة من أول نفَس له. لا تعتمد قيمته على متغيّرات خارجية كالثراء أو المظهر أو السياسة أو الشهرة. إنها القيمة المُطلقة للحياة البشريّة. وتظل هذه القيمة معنا، رغم نسياننا لها مع تقدّم السنوات. نظل أحياء كما نحن، وبشرًا كما نحن في اليوم الذي وُلدنا فيه. لا نحتاج إلى أن نُوجد، وأن نحيا بالأمل.

أنت الغاية

يجب عليك ألا تطور ذاتك باستمرار لتحبّ ذاتك. الحب ليس أمرًا تستحقه بعد وصولك إلى غاية ما. العالم مملوء بالضغوطات، فلا تدعها تعصر تعاطفك مع ذاتك. لقد وُلدت وأنت تستحق الحب وستظل مستحقًا له. كن طيبًا مع ذاتك.

لا شيء أقوى من أمل ضئيل لا يستسلم.

ما قاله أبي ذات مرة حين ضعنا في الغابة

ضعت مع والدي ذات يوم في إحدى غابات فرنسا. أظنني كنت في الحادية عشرة أو الثانية عشرة من عمري. قبل عصر الهواتف المحمولة. كانت تلك عطلة عائلة من الطبقة المتوسطة تعيش في قرية بعيدة عن البحر. كنّا في لوار ڤالي، وذهبنا للركض معًا. وبعد نصف ساعة، أدرك والدي الحقيقة. «أوه، يبدو أننا ضعنا.» مشينا في دوائر، حاولنا العثور على الطريق دون جدوى. سأل والدي صيادَين عابرين عن الطريق وأرشدانا إلى الاتجاه الخاطئ. لاحظت هلع والدي، رغم محاولته تمالك نفسه وإخفاء خوفه أمامي. كنّا في الغابة لساعات وعلمنا تمامًا قلق أمي علينا. وفي المدرسة، كنت قد تعلمت قصة وردت في الإنجيل عن رجل من بني إسرائيل مات في العراء وتخيّلت مواجهتنا القدر ذاته. «إن واصلنا السير في خط مستقيم سنخرج من الغابة،» قال والدي.

وكان على حق. سمعنا أخيراً أصوات سيارات ووصلنا إلى الطريق العام. كنّا على بعد أحد عشر ميلًا من القرية التي خرجنا منها، ولكن لدينا بعض علامات الطريق الآن. خرجنا من الغابة. وغالبًا ما أفكر في هذه الاستراتيجيّة، عندما أشعر بالضياع التام - فعليًا ومجازيًا. أفكر فيها عند انهياري. حين كنت في نوبة ذعر لا يتخلّلها سوى الاكتئاب، حين نبض قلبي بسرعة من الخوف، حين لم أعرف نفسي ولم أعرف كيف سأستمر في العيش. إن سرنا في خط مستقيم سنخرج من هنا. خطوة فخطوة، في الاتجاه ذاته، سنصل إلى نقطة أبعد من تلك التي سنصل إليها لو سرنا في دوائر. إنه الإصرار على الاستمرار في السير إلى الأمام.

لا عليك

لا عليك إن كنت مكسورًا.
لا عليك إن لبست ندوب التجربة.
لا عليك إن كانت حياتك فوضويّة.
لا عليك إن كنت فنجان الشاي المكسور. ذلك الفنجان وراءه قصة.
لا عليك إن كنت حساسًا وغريب الأطوار لتبكي بدموع عذبة مرّة على الأغاني والأفلام التي لا ينبغي لك حبّها.
لا عليك إن أُعجبت بما تشاء.
لا عليك إن أُعجبت بأشياء لا لسبب سوى أنك معجبٌ بها وليس لأنها دارجة أو نخبوية أو منتشرة.

لا عليك إن تركت الآخرين يعثرون عليك. لا يجب أن تذهب إلى الجميع حتى تتحوّل إلى شخص خفي. لا يجب عليك دائمًا أن تكون الشخص الذي يبدأ بالأحاديث. بإمكانك أن تسمح لنفسك - أحيانًا- بالانتظار. كما قالت الكاتبة العظيمة آن لاموت: «المنارات لا تجري حول الجزر بحثًا عن قوارب لتنقذها؛ بل تقف مكانها وتضيء.»

لا عليك إن لم تستثمر كل لحظة من وقتك.

لا عليك إن حافظت على جوهرك.

لا عليك.

قوّة

ماركوس أوريليوس؛ إمبراطور روماني وفيلسوف رواقي، كان يؤمن -عند تعرّضنا للحزن أو الأذى لسبب خارجي- بأن «سبب الألم ليس العامل الخارجي، بل تقديرنا لأثره؛ ولهذا فإننا نستطيع إبطاله في أي لحظة».

أحب هذه الفكرة، ولكن تجربتي علمتني أن العثور على هذه القوّة لإبطال الألم قد يكون مستحيلًا أحيانًا. لا يمكننا فرقعة أصابعنا للتخلّص من الحزن، أو ضغط العمل، أو المشكلات الصحيّة. ونحن ضائعون في الغابة، قد لا تكون الغابة سبب خوفنا أو ضياعنا فيها. ولكن، وبينما نحن ضائعون فيها نشعر بأن مصدر خوفنا هو ضياعنا في الغابة.

ومن المفيد تذكّر حقيقة أن منظورنا للعالم هو عالمنا. يجب ألا تتغيّر ظروفنا الخارجيّة كي نغيّر منظورنا. والغابات التي نجد أنفسنا فيها هي غابات مجازيّة، وقد لا نستطيع الهرب منها أحيانًا، ولكن إن غيّرنا منظورنا قد نستطيع العيش بين الأشجار.

لا وجود للخير أو الشر المطلق

عندما أخبر هاملت زملاءه القدامى في الجامعة روزنكرانتز وغيلدينسترن بأن «لا شيء خيّر أو شرير، ولكن تفكيرنا يقود إلى ذلك» لم يكن يتحدث في سياق إيجابي. أمير شكسبير في مزاج سيِّئ ومكتئب. كان يتحدّث عن الدنمارك، وعن العالم بأسره، ويصفهما بالسجن. بالنسبة إليه كانت الدنمارك سجنًا فيزيائيًا ونفسيًا. ويعي هاملت تمامًا أن منظوره يؤدي دورًا كبيرًا في هذا الحكم، وأن العالم والدنمارك ليسا سيئين في جوهرهما، بل من منظوره، كانا سيئين لأنه يعدّهما كذلك.

العوامل الخارجيّة محايدة، ولا تكتسب قيمًا إيجابيّة أو سلبيّة إلا حين تدخل عقولنا، وبإمكاننا الحكم عليها وتفسيرها. الأمر ليس سهلًا دائمًا، ولكن من المريح معرفة قدرتنا على النظر إلى أيّ شيء من زوايا كثيرة. يمكّننا هذا من امتلاك القوّة،

لأننا لم نعد تحت رحمة العالم الذي لا نستطيع التحكم به، بل تحت رحمة عقل نستطيع التأثير فيه، بالجهد والإصرار، قد نستطيع تغيّير الوجهة والاتساع. قد تصنع عقولنا السجون، ولكنها تهبنا المفاتيح أيضًا.

التغيير حقيقي

نحن نتغيّر دائمًا، أو ربما: يغيّرنا الزمن دائمًا. لأن الزمن يعني التغيير.

التغيير هو طبيعة الحياة. سبب الأمل.

المرونة العصبيّة هي الطريقة التي تغيّر بها أدمغتنا تركيبها وفقًا لتجاربنا. الشخص الذي كنته قبل عشر سنوات لم يعد له وجود. وعند شعورك بالسوء، من المفيد تذكّر حقيقة أن الأشياء تتغيّر. منظورك سيتحوّل، وستصبح نسخة أخرى من ذاتك. أحد أصعب الأسئلة التي تعرّضت لها كان: «كيف لي أن أستمر في الحياة لأجل الآخرين إن لم يكن حولي أحد؟» والإجابة هي أن تستمر في الحياة للنسخ الأخرى منك. للأشخاص الذي ستلتقيهم، وللأشخاص الذين ستكونهم.

أن تكون يعني أن تتجاوز

غفران ذنوب الذات يجعل العالم مكانًا أفضل. لا يمكنك أن تصبح شخصًا طيبًا إن آمنت أنك شخص سيء.

ما أخذته، قد أُخذ.

ما أعطيته، قد أُعطي.

ما تعتقد أنه مُلكك اليوم قد كان ملكًا لشخص آخر بالأمس وسيصبح ملكًا لغيرك في الغد.

التغيير هو قانون الكون ...

البهاغافاد غيتا

مكان ما

الأمل أمر جميل يمكن العثور عليه في الفن أو القصص أو الموسيقى. وكثيرًا ما يكون الأمل لحظة مفاجئة، كما حدث في فيلم The Shawshank Redemption حين نُزع مُلصق راكيل ويلش من جدار زنزانة آندي، أو في فيلم The Sound of Music عندما انتقل الكابتن فون تراپ من أرمل مكبوت إلى أب مغنٍ في فضاء مشهد واحد.

الأمل رقيق، ولكنك ستعرفه حين تشعر به. كما تصعد أغنية Somewhere Over the Rainbow بسلاسة لأوكتاف كامل عند كلمة Somewhere، لتقفز بأناقة عبر سبعة مفاتيح موسيقية -كقوس قزح موسيقي- قبل أن تهبط على

المفتاح الثامن. لطالما كان في الأمل ارتفاع وهبوط. الأمل يطير. للأمل ريش، كما قالت إيميلي ديكنسون.

لطالما اعتقد الناس أنه من الصعب استحضار الأمل في الأوقات القاسية، ولكني أومن بالعكس تمامًا. أو على الأقل، الأمل هو أكثر الأشياء التي نحتاج إلى التمسك بها في لحظات اليأس أو القلق، لذلك لا أظن أنه من المصادفة ظهور أغنية Somewhere Over the Rainbow، إحدى أكثر الأغنيات ألمًا وأملًا في الوقت ذاته، التي صعدت إلى قوائم أعظم أغنيات القرن العشرين، حين كتبها هارلد آرلين ويپ هاربرغ لفيلم The Wizard of Oz في إحدى أكثر سنوات البشرية كآبة: 1939. ولحّنها هارلد، وكتب يپ كلماتها. هارلد ويپ لم يكونا غريبين عن المعاناة. رأى يپ أهوال الحرب العالميّة الأولى وأفلس في الأزمة الاقتصاديّة سنة 1929. وكذلك هارلد، الذي عُرف بألحانه التي تتجاوز الأوكتاف، كان قد وُلد مع

توأمه الذي مات في مهده. وعندما بلغ هارلد سن السادسة عشرة، هرب من بيت والده اليهودي الأورثودوكسي ليلاحق أحلامه في صناعة الموسيقى. وعلينا ألّا ننسى أن هذين الموسيقيين كتبا هذه الأغنية التي تعد من أكثر الأغاني تمسكًا بالأمل على الإطلاق، بينما كان أدولف هتلر يشعل الحرب في العالم.

لا يجب عليك أن تكون في وضع مثالي لتشعر بالأمل. عليك فقط فهم حقيقة أن الأشياء تتغيّر. الأمل متاح لنا جميعًا. لا يجب عليك إنكار حقيقة الحاضر لتتمسّك بالأمل، عليك فقط معرفة أن المستقبل مجهول، وأن الحياة تتسع للنور والظلام. بإمكاننا غرس أقدامنا في التراب، لتحلّق أذهاننا وتستمتع بأوكتاف آخر فوق قوس قزح. بإمكاننا أن نترك نصفنا في الحاضر ونصفنا الآخر في المستقبل؛ نصفٌ في كانساس، ونصف في أوز.

جبل

لتتجاوز مشكلة ما، عليك النظر إليها. لا يُمكنك تسلّق جبل إن كنت تتظاهر بعدم وجوده.

عند شعورك بالسوء، عليك تذكّر أن الأفكار الناتجة عن هذه المشاعر ليست حقائق موضوعيّة. على سبيل المثال، عندما كنت في الرابعة والعشرين من عمري كنت مُقتنعًا أنني لن أصل إلى عيد ميلادي الخامس والعشرين. كنت موقنًا بأنني لن أستطيع تحمّل الألم العقلي الذي حاصرني أسابيع أو أشهر. ورغم هذا، ما زلت حيًا الآن، في الخامسة والأربعين من عمري، أكتب هذا السطر. الاكتئاب يكذب. ورغم أن كل المشاعر المصاحبة له حقيقية، فإن الأفكار التي تبعتها كانت زائفة.

ولأنني لم أفهم كيف سقطت في الاكتئاب الانتحاري، تخيّلت أنني لن أنجو منه أبدًا. لم أدرك وجود أمر أكبر من الاكتئاب، ألا وهو الزمن. الزمن يكشف كذب

الاكتئاب. الزمن أثبت لي أن الأشياء التي تخيّلها لي الاكتئاب كانت مغالطات لا نبوءات.

وهذا لا يعني أن الوقت يمحو كل مشكلات العقل، ولكنه يعني أن سلوكنا وطرق تعاملنا مع عقولنا تتغيّر وتتحسّن غالبًا إن عشنا لوقت أطول وكسبنا منظورًا جديدًا للحياة يرفض اليأس والخوف منحنا إياه.

يتحدّث الناس عن قمم الصحة العقليّة وقيعانها. تلال وأودية. وطبوغرافيّة الاستعارات هذه تبدو منطقيّة. بإمكانك الشعور بالهبوط الحاد والصعوّد العصي في الحياة. ولكن من المهم تذكّر أن قعر الوادي لا يمنحنا أفضل زاوية للنظر. وربما كان هذا ما تحتاج إليه لتصعد من جديد وتستمر في التقدّم.

مجموع

نحن أكبر من الألم الذي نشعر به. دائمًا. الألم ليس الكل. عندما تقول «أنا أتألّم»، تتكوّن هذه الجملة من جزأين «أنا» و«أتألّم»، و«أنا» دائمًا ما تكون أكبر من الألم. لأنها موجودة حتى لو لم يُوجد الألم، بينما الألم لا يُوجد إلا بوصفه مُنتجًا مصاحبًا لها. و«أنا» ستنجو وتستمر لتشعر بمشاعر أخرى غير الألم.

كنت أواجه صعوبة في فهم هذه الفكرة. كنت أعتقد أن «أنا» هي الألم. لم أعدّ الاكتئاب مجرد تجربة، اعتقدت أنه هويّتي. رغم تراجعي عن القفز من حافة هاوية في إسبانيا. رغم سفري عائدًا إلى منزل والديّ لأخبرهما بأنني سأكون بخير. كنت أصف نفسي بالمُكتئب. ولم أكن أقول «لديّ اكتئاب» أو «أنا أمرّ بفترة اكتئاب» لأنني تخيّلت الاكتئاب مجموعًا كلّيًّا لذاتي. كنت أخلط بين الفيلم على

الشاشة وبين السينما. كنت أعتقد أن الفيلم ذاته سيُعرض على الشاشة إلى الأبد. كابوس على شارع هيغ. (آسف.) لم أعرف أنه يومًا ما ستُعرض أفلام أخرى مثل The Sound of Music و It's a Wonderful Life.

المشكلة كانت في نظرتي الثنائيّة للأشياء. إما الصحة وإما المرض، إما العقل أو الجنون، وعندما شُخّصت بالاكتئاب شعرت بأنني قد نُفيت إلى أرض بعيدة، كنابليون، واعتقدت استحالة عودتي إلى العالم الذي عرفته.

ويبدو أنني كنت محقًا. لم أعد إلى المكان ذاته بل تقدّمت وتجاوزته. لأن هذا ما سيحدث حتمًا، إن حاولنا وإن استسلمنا، تتقدّم بنا الحياة، نعبر الزمن، لمجرد كوننا أحياء. وتتغيّر تجاربنا ببطء. لقد اكتشفت لحظات من السعادة والفكاهة

في اليأس. أدركت أن الأشياء ليست مثالية أو كارثيّة دائمًا، بل مزيجًا منهما في أحيان كثيرة.

وعند ملاحظتنا لوجود هذا الفضاء في داخلنا سننظر إلى الأمور من زاوية جديدة. نعم، هنالك مساحة للكثير من الألم، ولكن المكان يتسع لأشياء أخرى أيضًا. وبالتأكيد، قد يكون الألم لعينًا، ولكنه قد يلفت انتباهنا للمساحات التي نملكها بداخلنا. بإمكانه أن يُوسع من تلك المساحات. ويمكّننا من تجربة حجم مماثل من السعادة أو الأمل أو الحب أو الاكتفاء في لحظات قادمة في المستقبل.

لذلك، من المهم أن ندرك دائمًا اتساعنا. غُرفنا. نحن رسائل كثيرة من الاحتمالات.

الفاعل في الجملة

نعم، قد نشعر بحكم الآخرين على قيمتنا عبر مقاييس مختلفة كالمال وعدد المتابعين والوزن وحجم الصدر وغيرها، ولكن علينا أن نتذكّر أننا أكبر من أن نُقاس. نحن الحياة ذاتها. لسنا مجرد شريطٍ نحيلٍ من المشاعر في لحظة من الزمن. نحن الوعاء الذي يستطيع احتواء أيّ شعور. نحن الفاعل في الجملة. إننا أكثر من مجموع إنجازاتنا. نحن أكثر من المشاعر التي نشهدها. نحن الأبديّة التي تخلُص بعد طرح كل هذا.

أشياء عليك تذكّرها في الأيام السيئة

الأيام السيئة لا تدوم.
قد مرّت بك مشاعر أخرى. وستمرّ بك مشاعر أخرى في المستقبل.

المشاعر كالطقس، تتغيّر وتتحوّل. قد تبدو الغيوم ثابتة كالصخور.. نراها ولا نكاد نلاحظ تغيّرها، ورغم هذا فإنها تتحرّك دائمًا.

أسوأ جزء في أيّ تجربة هو شعورك بأنك لا تستطيع احتمال ما يحدث. لذلك، إن شعرت بذلك، فمن المحتمل أنك قد وصلت إلى أسوأ نقطة. كل ما هو أمامك سيكون أفضل من ذلك الشعور حتمًا.
ما زلت هنا. وهذا كل شيء.

إن وصلت إلى الحضيض

لقد نجوت من كل شيء مررت به، وستنجو من هذا المأزق أيضًا. ابق من أجل الشخص الذي ستكونه. أنت أكبر من مجرّد يوم سيء، أو أسبوع، أو شهر، أو سنة، أو عقد حتى. أنت مستقبلٌ من الاحتمالات الكثيرة. أنت ذات أخرى في نقطة مستقبليّة تنظر إلى الوراء بامتنان لصمود ذاتك الضائعة والسابقة. تماسك.

صخرة

أفضل ما في الحضيض هو طبيعته الصخرية الصلبة. ستكتشف فيه مدى صلابتك. حيث لا يمكن كسرك أكثر. الأمر الذي قد تسمّيه روحًا. في أدنى مراحل حياتنا نعثر على الأرض الصلبة لأساساتنا. وبإمكاننا بناء أنفسنا من جديد.

عشرة كتب ساعدت عقلي

1 - رسائل إلى شاعر شاب - راينر ماريا ريلكه

2 - قصائد - إيميلي ديكنسون

3 - مذكرات هنري ديڤيد ثورو

4 - عندما تتداعى الأشياء - پيما تشودرون

5 - المنزل عند زاوية پووه - أ. أ. ميلن

6 - طائر تلو الآخر - آن لاموت

7 - تأملات - ماركوس أوريليوس

8 - تاو تي تشينغ - لاو تسو

9 - مخاوف جادّة - ويندي كوپ

10 - عمل الأحلام - ماري أوليڤر

كلمات

في الجامعة، حين كنت أدرس ماجستير الأدب الإنجليزي، لطالما شعرت بأنني غبي لأنني اخترت مادة تُدعى «النظريّة النقديّة». كان عليّ قراءة كتب فرنسيّة كثيرة في فلسفة ما بعد الحداثة وما بعد البنيوية. كانت تلك الكتب تحتوي على جمل غريبة كثيرة، رغم أنها مُترجمة إلى الإنجليزيّة. حتى أنني كنت أحدّق إلى كل جملة منها قرابة نصف الساعة لأستوعبها. وأستطيع القول إنني درست بما يكفي لأعرف وجود فراغ دائم بين الدال والمدلول. كلمة «كلب» ليست كلبًا. كلمة «ماء» ليست ماءً. لوحة الغليون ليست غليونًا. مشاهد الحرب في التلفزيون ليست حربًا. وهكذا بدت لي تلك النظريات مجرد طرق معقدة وبليدة لإيصال رسالة واضحة ومحبطة: دائمًا نحاول الوصول إلى معنى لن نقبض عليه أبدًا.

وحين مرضت، أصبح المعنى أكثر اتساعًا. شعرت بأنني الدال، أدلّ على شخص لا يمكنني الوصول إليه. شعرت بفجوة بين مظهري وبين شعوري الداخلي، ولم أستطع ردم تلك الفجوة سوى بالحديث والكتابة عمّا كان يحدث في داخلي. ونعم، من ناحية فلسفية، لا يمكن للكلمات أن تحلّ محل حقيقة ما تصفه، ولكن هذه هي وظيفتها. بإمكان الكلمات نقل المشاعر الداخلية إلى الخارج. اللحظة التي نحاول فيها تحويل الفكرة إلى كلمة، نضعها في عالم مشترك. هذا العالم المشترك هو « اللغة». وعندما نأخذ تجاربنا الشخصيّة الخفيّة ونجعلها مرئية، نُساعد الآخرين من حولها، ونساعد أنفسنا، على فهم ما نمرّ به. قد لا تنجح الكلمات في القبض تمامًا على ما نشعر به في دواخلنا، وربما كان هذا هو المغزى.

الكلمات لا تقبض، بل تُطلق.

كلمات (2)

نعم.

الكلمات مهمة.

قد تجرح. قد تشفي. قد تعزّي.

مررت بفترة لم أستطع الحديث فيها.

مررت بفترة كان الاكتئاب فيها ثقيلًا عليّ ولم أستطع تحريك لساني. فترة كانت فيها المسافة بين البوابة المفتوحة لفمي وإعصار عقلي بعيدة جدًا.

كنت أتفوّه بكلمات أحاديّة المقاطع، أحيانًا.

كنت أهزّ رأسي. أهمهم. وكنت أتحدّث كأنني أتحرّك ببطء. تحت الماء.

كنت ضائعًا.

رغبتي في الحديث كانت رغبة في الحياة. وفي تلك الأعماق لم أرغب في أيٍّ منهما. أردت فقط أن أستعيد إرادتي، إن كان هذا منطقيًا.

تذكّرت قراءتي كتاب مايا أنجيلو أعرف لماذا يغرّد الطائر الحبيس وأنا في المدرسة. أتذكّر قراءتي عن توقّفها عن الكلام خمس سنوات بعد أن اعتدى عليها صديق والدتها السيد فريمان جنسيًّا. وعندما قُتل على يد أعمامها، شعرت مايا ذات السنوات الثمان بذنب عظيم لموته، وتوقّفت عن الكلام لتصبح بكماء سنوات عدة. («ظننت أنني لن أتكلّم أبدًا، لأن صوتي سيتسبّب في قتل أحدهم.») وبسبب صديقة العائلة، المعلمة، بيرثا فلاورز، تعرّفت مايا على كتّاب عظماء. قرأت إدغار آلان پو وتشارلز ديكنز وشكسبير وشعراء مثل جورجيا دوغلاس جونسون وفرانسيس هارپر. وشيئًا فشيئًا، مع القراءة والتعلّم، عثرت مايا على صوتها من جديد، ولم تتركه قط. وفي نهاية ستينيات القرن الماضي، أصبحت تلك الفتاة البكماء من أهم الأصوات في حركة الحقوق المدنيّة في أمريكا. ولم تكن

تتحدث عن نفسها فقط، بل عن ملايين الأشخاص الذين يتعرضون للتمييز العنصري.

تهبنا اللغة طاقة تحويل تجاربنا إلى أصوات، وإعادة الاتصال بالعالم، وتغيير حياتنا وحيوات مَن حولنا.

كتبت أنجيلو: «لا يوجد عذاب أكبر من كبت قصة ما داخلنا.» الصمت ألم، ولكنه ألم له مخرج. إن لم نستطع الكلام بإمكاننا الكتابة، وإن لم نستطع الكتابة بإمكاننا القراءة، وإن لم نستطع القراءة بإمكاننا الاستماع؛ الكلمات بذور. اللغة طريق العودة إلى الحياة. وأحيانًا، تكون هذه اللغة عزاءنا الوحيد.

قوّة «لماذا؟»

سؤالٌ طُرح عليّ مرات عدّة: «هل تُشعرك الكتابة عن التجارب السيئة بالسوء؟»

أفهم سبب طرح الناس هذا السؤال، ولكن إجابتي بكل ثقة هي «لا».

لقد اكتشفت هذا قبل سنوات. عندما كنت مريضًا، في أسوأ لحظاتي، حين كنت بالكاد أتحدث، كتبت حقيقة شعوري. ذات يوم كتبت جملة «وزن لا يُقهر». في يوم آخر كتبت «أتمنى لو استطعت شق رأسي بمخلبي لأنتزع جزء الدماغ المُسبّب لهذا الحزن.» وقد كتبت أشياء أكثر ظلمة بكثير. ولكن كتابة الظلام لم تجعلني أشعر بالمزيد منه. كنت غارقًا في الظلام. الكتابة مكّنتني من أخذ ذلك الظلام ووضعه خارجًا حيث الضوء.

هذه الأيام، أكتب أحيانًا عن رغباتي. ومفتاح ذلك هو الصراحة. الصراحة المُذلّة والقاسية. أنصحك بتجربتها.

مثلًا، تستطيع كتابة «أريد أن أرى عضلات بطني».

وبعد قراءتك هذه الجملة على الورقة قد تستنتج تلقائيًا فكرة ما. قد تشعر بسخافة التفكير فيها. قد تنجح في إيقاظ جزء آخر منك يساعدك على تجاوزها. وعلى كل حال، من المفيد دائمًا أن تسأل نفسك: «لماذا؟» لماذا أريد لعضلات بطني أن تظهر؟ ولتكون صادقًا تمامًا في إجابتك. «أريد أن أبدو جميلًا.» وأيضًا: «لماذا؟» «لنفسي.» وربما تتأمل تلك الإجابة قليلًا لتكتشف أنك لم تكن صادقًا مع نفسك. وتضيف: «لأبهر الآخرين من حولي.» ثم تسأل مجددًا كأنك سقراط لا يمل: «لماذا؟» «لأنني أتوق إلى رضاهم.» «لماذا؟» «لرغبتي في الانتماء إليهم.» «لماذا؟» وبإمكانك الغوص أعمق وأعمق، لتدخل في أنفاق من الأسئلة، حتى تصل

إلى الإدراك. وقد تُدرك أن رغبتك في إظهار عضلات بطنك ليست متعلقة بجسدك ولا بصحتك ولا قوّتك ولا رياضتك، بل بأمر مختلف تمامًا، لا يمكن حلّه أو التعامل معه بشكل جذري إن ظهرت عضلات بطنك.

كتابتك كل هذا نوعٌ من الرؤية؛ رؤية مخاوفك الداخليّة بوضوح. وهي طريقة لكشف شكوكك وأحلامك لتدرك حقيقتها. وهكذا قد تذوب بركة كاملة من الهموم تحت ضوء الحقيقة الساطع.

فجوات الحياة

إن أخرجت بعض الأشياء من الغرفة، سيحدث أمران: الأوّل أنّك ستفتقد بعض الأشياء التي أخرجتها، والثاني أنك ستلاحظ وجود الأشياء المتبقيّة في الغرفة كما لم تلاحظها من قبل. ستصبح أكثر انتباهًا. ستقرأ الكتب المتبقيّة على الرف. ستقدّر الكراسي المتبقيّة أيضًا. وإن كانت هنالك رقعة شطرنج في الغرفة، سترتفع احتمالات لعبك الشطرنج. عندما نبدأ فقْدَ الأشياء، ترتفع قيمة ما يبقى معنا. ليس في الرؤية فقط، بل في الكثافة أيضًا. ما نخسره في السعة نكسبه في العمق.

لا

لا تحسد الآخرين على أشياء لا تريدها.

لا تتقبّل النقد من أشخاص لن تذهب إليهم لطلب النصيحة.

لا تخشَ تفويت حفلات سترغب في مغادرتها.

لا تقلق بشأن التوافق مع الآخرين. كن أنت قبيلتك.

لا تتجادل مع أشخاص لن يستطيعوا فهمك أبدًا.

لا تصدّق أيّ شخص يدّعي خلو حياته من المشكلات.

لا تتخيّل وجود قدر ما من المال أو النجاح أو الشهرة بإمكانه أن يحميك من الألم.

لا تعتقد وجود وجه ما أو عمل ما أو علاقة ما قادرة على حماية سعادتك.

لا تقل «نعم» للأشياء التي تتمنّى رفضها.

لا تقلق إن فعلت.

أساس

الآخرون مهمون. ولكن لا معنى لتحوّلك إلى شخص آخر لتعثر على أصدقاء. لتعثر على أشخاص يحبونك، عليك أولًا أن تكون أنت.

كاسرة الحجر البنفسجية

أقوى نبتة على وجه الأرض هي كاسرة الحجر البنفسجية. لها أزهار رقيقة المنظر، ببتلات بنفسجية تبدو كأنها ستطير بعيدًا مع الرياح، إلا أنها تُزهر في القطب الشمالي. هذه الأزهار تنجو بالتجمّع معًا، قرب الأرض، ليحمي بعضها بعضًا ضد أقسى ظروف الأرض.

متصلون

جميعنا نؤثّر في بعضنا. جميعنا متصلون ببعضنا بطرق مرئية وغير مرئية. وقد يُفسّر هذا كون أبسط الطرق وأسرعها للسعادة يمرّ بإسعاد شخص آخر. السبب الدافع لإنكار الذات سبب أناني. لا شيء يُسعد ذواتنا مثل التوقف عن التفكير فيها.

أمر اكتشفته مؤخرًا

أحب السكون. البطء. حين لا يحدث شيء. زرقة السماء. استنشاق الهواء الصافي. غناء الطيور فوق الشوارع. خطوات الأقدام الوحيدة. تفتّح أزهار الصيف في تحدٍ. كنت في السابق أشعر بأن البقاع الصامتة ميتة. الآن أصبحت أكثر حياةً، كالركوع والاقتراب للاستماع إلى نبضات قلب الأرض.

كمثرى

قوّة الاندفاع إلى الأمام عظيمة، ولكننا أيضًا بحاجة إلى انحراف جانبي. مثلًا، جلست للتو وتناولت كمثرى. لا أعرف ما سيحدث لي في المستقبل ولكنّي ممتنٌ لأنني حيّ وقادرٌ على الاستلقاء على الأريكة لأتناول الكمثرى.

توست

البحث المستمر عن معنى الحياة يشبه البحث عن معنى قطعة توست. من الأفضل أحيانًا أن نكتفي بتناول قطعة التوست.

حمّص

يمكن للطبخ أن يكون علاجًا. ولكني -شخصيًا- أجد أكثر أنواع الطبخ علاجًا تلك التي يجب عليّ ألا أطبخ فيها. حين تكون الوصفة سهلة ولا يلزمني سوى خلط جميع المقادير في وعاء واحد. والحمّص هو أكثر الأطباق التي أستمتع بإعدادها. لأنه طعام يسلّي صاحبه، وربما كان هذا السبب وراء انتشاره السريع في العالم بعد شهرته خارج الشرق الأوسط. يتحدث يوتام أوتولينغي عن «القوّة العاطفيّة» للحمّص، وكيف أنه يُشعل المنافسات في الشرق الأوسط بين الأفراد. يشعرني الحمّص أنه أكثر من مجرد طعام. إنه الغمسة الأولى. أوكسجين المطبخ. لا أستطيع تخيّل العالم دونه. ربما استطعت، ولكنه سيكون عالمًا محزنًا بالتأكيد. تعلّمت إعداد الحمّص منذ سنوات ولكني لم أصل إلى وصفتي المثاليّة إلا منذ مدة قريبة.

وإن أردت تجربة هذه الوصفة، خذ علبتين من حبوب الحمص، وملعقة كبيرة من الطحين، وثومًا، والقليل من زيت الزيتون. اعصر حبة ليمون، ضع بعض الماء والكمون والفلفل الأحمر والملح. اخلط المكوّنات مدة طويلة. قدّم الطبق مع الكمون والزيت. تناول بعض الخبز الطري. خبز الزيتون، پيتا، أيًا كان نوعه. مزّقه، اغمسه، واستمتع.

طريق عبر الغابة

قضيت معظم حياتي في التفكير في الأمل. في السنوات الأخيرة قضيت وقتًا طويلًا في الكتابة عنه. في السابق، كنت أتشبّث بالأمل كلحاف أمان. في العشرينيّات من عمري تعرّضت لانهيار نفسي. مزيج من اكتئاب حاد واضطراب هلع أدّى إلى سقوطي ثلاث سنوات أردت الموت فيها. من الصعب العثور على الأمل في حالة اكتئاب كتلك، ولكن، بطريقة ما، استجمعت منه ما يكفي للبقاء حيًا لأرى مستقبلًا أفضل.

قد نشعر بندرة الأمل في مثل هذه الأيام. جائحة عالميّة، ظلم وحشي، اضطراب سياسي وانتهاكات صارخة لحقوق الأقليات. كل هذا يجعل التمسّك بالأمل صعبًا. ورغم ذلك، الأمل مثابر. بإمكانه الظهور في أكثر الأوقات ظلمة.

الأمل يختلف عن السعادة. لا يجب عليك أن تشعر بالسعادة لتكون متفائلًا. عليك أن تتقبّل جهلك بالمستقبل، وأن هنالك نسخًا من ذلك المستقبل قد تكون أفضل من الحاضر. الأمل، في أبسط أشكاله، هو تقبّل الاحتمالات.

تقبّل احتمال عثورنا على طريق العودة بعد ضياعنا في الغابة.

كل ما نحتاج إليه هو خطّة، والقليل من الإصرار.

بيتزا

لن تصبح السماء أجمل إن كانت بشرتك مثاليّة. لن تصبح الموسيقى أكثر إثارة إن ظهرت عضلات بطنك. لن تستمتع بصحبة كلبك أكثر إن كنت مشهورًا. للبيتزا طعم لذيذ مهما كان مسمّاك الوظيفي. أفضل الحيوات تُوجد وراء الأشياء التي نلهث وراءها دومًا.

خطة صغيرة

كن فضوليًا. اخرج من منزلك. عد إلى سريرك للنوم مبكرًا. اشرب الماء. تنفّس من الحجاب الحاجز. تناول طعامك بسعادة. كوّن جدولًا يوميًا مرنًا لتعيش فيه. كن طيبًا. تقبّل حقيقة أنك لن تنال محبة الجميع. وقدّر أولئك الذين يحبونك. لا تضع لنفسك تعريفًا واحدًا. اسمح لنفسك بارتكاب الأخطاء. ارغب في ما تملك. تعلّم قول لا للأشياء التي تقف في طريق حياتك. وتعلّم قول نعم للأشياء التي تساعدك على الحياة.مكتبة

سلالم

لطالما شُجّعنا على اعتبار الحياة رحلة تسلّق صاعدة مستمرة. نتحدّث عن السلالم باستمرار دون وعي منّا. السلالم الوظيفيّة. السلالم العقاريّة. عن الوصول إلى قمة السلّم. أو البقاء في أسفله. نتحدّث عن صعود السلّم. عن الترقيات. عن صعوبات المرتقى. وبحديثنا هذا نتخيّل الحياة كأنها سباق عمودي، كأننا ناطحات سحاب بشريّة نتسابق للوصول إلى السحاب. ونخاطر للنظر إلى الأعلى للمستقبل أو إلى الأسفل للماضي ولا ننظر من حولنا إلى المنظر الأفقي الأبدي للحاضر. مشكلة السلالم أنها ضيّقة ولا تمكّنك من الحركة. وستسقط منها إن تحرّكت أفقيًّا.

الحياة ليست

سلّمًا تتسلّقه

أحجيةً تحلّها

مفتاحًا تعثر عليه

وجهةً تصل إليها

مشكلةً تحلّها

الحياة

«واقعٌ ينتظر تجربته» (سورين كيركجارد)

معادلتي للعظمة في البشر هي
أمور فاتي (حب القدر): ألّا يريد المرء غير ما هو كائن، لا في المستقبل، ولا في الماضي، ولا في الأبديّة بأسرها.

ألّا يحتمل المرء الضرورة على مضض، وألّا يخفيها ...
ولكن أن يحبها.
فريدريش نيتشه

فصل

لا فائدة من قضاء حياة كاملة في محاولة استعادة حب لم تشعر به حين احتجت إليه. عليك -أحيانًا- التخلّي عن قصة قديمة لتبدأ قصتك. هب ذاتك بعض الحب. لا يمكنك تغيير الماضي. لا يمكنك تغيير الآخرين. يمكنك تغيير ذاتك. اسرد هذه القصة، وابدأ بكتابة فصل جديد.

غرفة

تخيّل غفرانك الكامل لذاتك. الأهداف التي لم تصل إليها. الأخطاء التي ارتكبتها. بدلًا من حبس هذه العيوب بداخلك لتتمكّن من تعريفك، تخيّل إطلاقك سراح ماضيك ليسبح عبر حاضرك ويغادر إلى البعيد كالهواء عبر النوافذ حين تُفتح لتهوية الغرفة. تخيّل فقط.

لا

لا.

لا، لا أريد.

لا، لا أريد أن أكتب ذلك المقال دون مقابل.

لا، لست متاحًا يوم الثلاثاء.

لا، لا أريد المزيد من الشراب.

لا، لا أتفق معك.

لا، لا أستطيع تعديل مزاجي في أيّ وقت.

لا، لست وقحًا إن لم أرد على رسالة لم أقرأها.

لا، لا أريد التعاون معك.

لا، أنا لا أبسط كتابتي.

لا، لا أستطيع السفر للعمل في شهر يوليو.
لا، لا أريد قراءة منشورك.
لا، لا أريد الاستمرار بالمشاهدة.
لا، لطفي ليس ضعفًا.
لا، لا أظن أن هذه الفرقة ستحقق نجاحات ذا بيتلز.
لا، لن أقبل هذا الهراء.
لا، بكائي لا يعني أنني لست رجلًا.
لا، لا أريد شراء ما تبيعه.
لا، لن أعتذر عن تخصيص وقتٍ لنفسي.
لا، لن آتي إلى لقاء زملاء المدرسة الذين لم يتحدثوا معي في المدرسة.
لا، لن أعتذر عن كوني أنا.
لا.

لا كلمة جميلة. ستحميك وتحافظ على صحة عقلك. في عصر مكتظ، لا تعني نعم. نعم للحصول على المساحة التي تحتاج إليها لتعيش.

كن متواضعًا لأنك خُلقت من الأرض.
كن نبيلًا، لأنك خُلقت من النجوم.

مثل صربي

المتاهة

من النادر الوصول إلى مخرج المتاهة من المحاولة الأولى. وحين نعلق في متاهة، لا يمكننا الخروج منها باتباع الطريق الذي ضيَّعَنا. بل نخرج منها بتجربة مسارات جديدة. ولا نعدّ وصولنا إلى طريق مسدود فشلًا. على العكس، نعدّها معرفة مفيدة. أمامنا الآن طريق مسدود لن نعود إليه من جديد. كل الطرق المسدودة تساعدنا على الخروج من المتاهة. لنصل إلى الطريق الصحيح، من المفيد دائمًا أن نسير على بعض الطرق الخاطئة.

المعرفة والغابة

«اعرف عدوّك». في الكتاب الصيني الكلاسيكي فن الحرب، كتب سون تزو نصائح وصل صداها قرونًا.

كانت نصيحته صالحة لكل الأزمنة لأنها لا تنطبق فقط على وقت الحرب. إن فهمنا الاكتئاب، أو المرض الجسدي، أو طبيعة التغيّر المناخي، أو الظلم، أو الأمراض المعدية، سيساعدنا ذلك حتمًا في التغلّب عليها. إن لم نتعرّف على مشكلاتنا، ستستمر معاناتنا.

على سبيل المثال، لو وجد شخص عادي نفسه في وسط أدغال الأمازون فسيعاني حتمًا لينجو، لأنه لا يفهم طبيعة المخاطر التي تحيط به. ولكن جوليانا كوبكي ليست شخصًا عاديًا؛ كانت تتسلّح بالمعرفة.

في ليلة عيد الميلاد من سنة 1971، وهي تبلغ من العمر سبعة عشر عامًا، في مكان ما من پيرو، سقطت كوبكي من السماء وهي مربوطة إلى مقعدها بعد أن ضرب البرق طائرتها. 91 راكبًا في الطائرة لقوا حتفهم، بمن فيهم أمها، ولكنها نجت بعد سقوطها وتخلّصت من مقعدها بعد أن سقط عبر ظلال الأدغال.

كانت كوبكي تتألّم. كانت مصدومة. كُسرت عظمة ترقوتها وكانت تعاني جراحًا عميقة في ساقيها. كانت مذعورة وتخشى الموت. وحين رأت جثث الركاب الموتى حولها شعرت أنها «مشلولة بالرعب». جمعت بعض المؤونة التي وجدتها بين

الحطام وحاولت البحث عن طريق العودة إلى الحضارة.

كوبكي كانت تعرف الكثير عن الغابات الاستوائيّة. كان والداها عالمي حيوان. وقبل حادث الطائرة، عاشت كوبكي لأكثر من سنة مع والديها في مركز بحث علمي في غابة پيروفية استوائيّة. وحسب وصفها، كانت متأكدة أن تسلحها بالمعرفة، سيساعدها على النجاة في «الجحيم الأخضر» الذي يتخيّله الجميع.

كانت تعرف أن الأفاعي تتخفّى لتبدو للرائي كالأوراق الجافة. وتعرف أصوات نداءات طيور كثيرة. وتعرفت علامات تدلّها على الماء لتعثر على جدول. أخبرها والدها أيضًا ذات مرة أنها إن اتبعت اتجاه تدفّق الماء ستعثر على تجمعات البشر في النهاية.

وكما وصفت في كتابها عندما سقطت من السماء، مرّت بنسورٍ تتغذى على جثث. ورأت الأفاعي والبعوض والعناكب المميتة. تفاقم أحد جراحها وانتشرت فيه الديدان. عانت حرارة الشمس، ولكنها كانت تتسلّح بالمعرفة طوال الوقت.

قررت أن تسير إلى أبعد مسافة ممكنة في مجرى المياه، لتتفادى الأفاعي والعناكب والنباتات السامة المنتشرة في الأدغال. وكانت تمشي في منتصف مجرى المياه لتتفادى أسماك الضاري المفترسة، وهذا يعني أنها قد تتعرض لهجوم التماسيح، ولكنها كانت تعرف أن التماسيح لا تهاجم البشر إلا في حالات نادرة.

واستمرّت في المشي، واستمرّ جرحها الملوّث في إيلامها. لم تملك أيّ طعام. شعرت بالإرهاق كأنها تحلم. إلا أنها أصرّت على الاستمرار بعزيمة كانت تؤمن بأنها ورثتها من أبيها: «(عند عزمنا على تحقيق هدفٍ ما،) قال والدي لي يومًا، (فإننا سننجح حتمًا. علينا أن نتحلّى بالإرادة فقط، جوليانا.)»

ظلّت تبحث عن مسارات الأدغال، وعثرت على أحدها، واتّبعته. قادها إلى كوخ مهجور ووجدت خارجه كمية من البنزين. علّمها والدها أنه يمكن للبنزين أن يكون علاجًا (مؤلمًا) للجراح الملتهبة، ولذلك استخدمته على جرحها.

وفي النهاية، في اليوم الحادي عشر، سمعت أصوات بشر من سكّان الغابة الذين عثروا عليها وأخذوها في رحلة طويلة على قارب للعودة إلى الحضارة. في اليوم التالي التقت والدها.

قصة كوبكي تحوّلت بعد ذلك إلى فيلم وثائقي من إخراج فرنر هيرتزوغ Wings of Hope، وكاد المخرج الألماني هيرتزوغ أن يركب تلك الطائرة المشؤومة، إلا أنه كان محظوظًا. درست جوليانا تخصص علم الأحياء وتخرّجت لتحافظ على تقاليد عائلتها، وهي تعمل الآن أمينة مجموعة ولاية باڤاريا لعلم الحيوان في ميونخ.

بالتأكيد، من المستبعد أن نجد أنفسنا وسط أدغال الأمازون بعد نجاتنا من حادث تحطّم طائرة. ولكن حين ندرك أننا ضائعون في أدغال حيواتنا الموحشة بإمكاننا دراسة ما حولنا. لنواجه جراحنا وندرك أن الأفاعي المجازيّة تنتظرنا في الشجيرات، لنتسلّح بمعرفتنا لذواتنا، وننبذ جهلنا أو نكراننا لها.

عقول ونوافذ

التعرّف على الذات قد يكون صعبًا. لا يمكنك الوثوق بعقلك دائمًا. قد يكذب عليك أحيانًا، أو يتلاعب بك، أو يخفي عنك الحقيقة الكاملة. قد يُقنعك أنك شخص سيء.

العقل حقيقيّ بوصفه عقلًا تمامًا كما أن النافذة حقيقيّة بوصفها نافذة. ولكن هذا لا يعني أن المشهد الذي تراه عبر النافذة هو المشهد الكامل. أحيانًا يكون الزجاج متسخًا أو ضبابيًا أو مبتلًا بقطرات المطر، وأحيانًا يكون المشهد محجوبًا بسبب شاحنة كبيرة توقفت أمامه. قد تكون النافذة مخادعة أيضًا. مثلًا، إن كنت ترى المشهد عبر نافذة لها زجاج أحمر فربما تعتقد أن العالم أحمر وبغيض كصحراء المريخ. حتى لو كان المشهد حقولًا خضراء مُورقة.

مفارقة

أخبرني معالج نفسيّ ذات مرة أن أكثر ما يكرّره مرضاه عليه هو شعورهم بأنهم لا ينتمون. شعور المرء بأنه محتال، أو مُستبعد، أو غير قادر على الاندماج. فشله في التواصل مع الآخرين بسهولة. شعرت بالاطمئنان حين سمعت ما قاله. ورغم المفارقة، ارتحت لمعرفة أن أكثر المشاعر انتشارًا بين البشر هو شعورهم بعدم الانتماء إلى البشر. واطمئناني نابع من الحقيقة الغريبة التي تقودنا لاكتشاف أننا نتشارك الكثير مع الآخرين حين نشعر بالوحدة والغربة. العزلة شعور كوني.

مفترق طرق

أحيانًا حين يجب علينا اتخاذ قرار ما، نشعر بضرورة إسراعنا في فعل ذلك. وبالطبع، فإن كلمة «حاسم» كثيرًا ما تُستخدم مرادفًا للسرعة. ولكن حين نجد أنفسنا في مفترق طرق، من الأفضل التوقّف، الانتظار بعض الوقت للنظر إلى إشارات المرور وتفقّد الخريطة. لأن الحركة في الاتجاه الخاطئ لا تعدّ تقدّمًا.

سعادة

تُطل السعادة حين تنسى ما يفترضه الآخرون عنك. وما يجب عليك فعله لإقناعهم. السعادة هي مصادفة تقبّل الذات. هي النسيم الدافئ الذي تشعر به حين تفتح الباب لترحّب بذاتك الحقيقيّة.

حين يُغلق أحد أبواب السعادة يُفتح باب آخر،
لكننا كثيراً ما نطيل التحديق إلى الباب المُغلق
ولا نرى الباب الذي فُتح لنا.

هيلين كيلر

شيء جميل

جرّب الاستمتاع بشيء جميلٍ واحد كل يوم. مهما كان صغيرًا. مهما كان تافهًا. اقرأ قصيدة. اعزف أغنيتك المفضّلة. اضحك مع صديق. انظر إلى السماء قبل الانغماس الأخير للشمس في الليل. شاهد فيلمًا كلاسيكيًا. تناول قطعة من كعك الليمون. أيًا يكن. ذكّر نفسك أن العالم مملوء بالعجائب. حتى لو كنّا في مرحلة يصعب فيها تقدير الأشياء الجميلة، قد يُساعدنا أن نتذكّر وجودها لنستمتع بها في وقت لاحق.

نمو

نحن ننمو في الأوقات العصيبة. النمو هو التغيير. وفي أوقات الرخاء، تزول دوافع التغيير. أكثر اللحظات ألمًا في حياتنا تؤدّي إلى اتساعنا. وحين يزول الألم، يبقى فراغ. فراغ نستطيع أن نملأه بالحياة ذاتها.

پاستا

لا يوجد جسد يستحق ترك تناول الپاستا من أجله.

أن تكون عشوائيًا

حين أبحث عن بعض أدلة العشوائيّة المخيفة لوجودي، أفكّر في الأجيال السابقة لي. أفكّر في جدتي، والدة أبي، التي درست الفن في جامعة سنترال سانت مارتينز في ثلاثينيات القرن الماضي. وذهبت للدراسة سنة كاملة في كليّة فنيّة في ڤيينا بوصفها جزءًا من برنامجها الدراسي. وبينما كانت في النمسا، شهدت ضم هتلر للبلاد إلى ألمانيا النازيّة سنة 1938. كانت جدتي يهوديّة. وبدأ استهداف اليهود مباشرة بعد دخول النازيين. تعرضوا للإهانة في الشوارع، وأُجبروا على تنظيف الجدران من الكتابات. استطاعت جدتي أن تهرب. ركبت آخر قطار إلى فرنسا، ولم تستطع ركوب القطار إلا بعد مغازلة الجندي النازي في المحطة. كانت في نهاية مرحلة المراهقة. وبعد ذلك، وبسبب رؤيتها أهوال ما فعله النازيون، وعندما اندلعت

الحرب قررت أن تتطوّع ممرضةً، ووقعت في حب جدّي بعد أن أُصيب في قصف لندن.

رُزقا بثلاثة أطفال، كان والدي أحدهم، الذي ترك جامعة أكسفورد في ستينيات القرن الماضي ليدرس العمارة في شيفيلد. وهناك التقى والدتي التي تركت كليّة الدراما في بريستول لتلتحق بمعهد المعلمين في جنوب يوركشاير. والدتي التي نُبذت وهي طفلة لأسباب لم تفهمها حتى اليوم، تربّت مع عائلة في مزرعة في ديڤون، على بعد مئات الأميال من ساسكس حيث نشأ أبي، ولم يلتقيا حتى سنة 1969 في حانة كوينز هيد في شيفيلد.

هذه ليست قصة استثنائية. وتشبه قصص الكثيرين. جميعنا نأتي من قصص وأحداث عشوائيّة. نُوجد من رحم الشك. باقترابنا من الاستحالة. ورغم هذا

نستمر في الوجود. لذلك إن شعرت بأن الاحتمالات تقف ضدك من المهم إدراكك أنها قد كانت ضدك بشراسة أكبر قبل أن تُولد. ورغم هذا، وُلدت، ووُلدنا، وما زلنا جزءًا من هذا الوجود.

المستقبل مفتوح

لا يجب عليك أن تعرف المستقبل لتتفاءل. عليك فقط تقبّل فكرة إمكانية حدوثه. وتقبّلك حقيقة أن عدم معرفتنا المستقبل هي المفتاح، وأن هنالك نسخًا أكثر إشراقًا وعدلًا من العالم في المستقبل. المستقبل مفتوح.

أن تكون، لا أن تفعل

لا يجب عليك أن ترهق نفسك في محاولة العثور على قيمتك. أنت لست هاتف آيفون ينتظر التحديث. قيمتك لا ترتبط بشروط الإنتاج أو التمرين أو شكل الجسد. قيمتك ليست صحنًا عليه الدوران باستمرار. قيمتك موجودة. جوهريّة، داخليّة. تتمثل في أن «تكون» لا في أن «تفعل».

قصيرة

الحياة قصيرة؛ كن لطيفًا.

زبدة فول سوداني على الخبز

ستحتاج إلى:
قطعتي خبز
زجاجة زبدة فول سوداني

الطريقة:

1. ضع قطع الخبز في المحمصة.

2. انتظر دقيقة أو دقيقتين. خذ الخبز وضعه على طبق.

3. بالسكين، ضع زبدة الفول السوداني على قطعة الخبز. توزيع الزبدة باستخدام السكين هي رحلة في اتجاه واحد دائمًا. لا أعرف السبب. ولكنها الطريقة الصحيحة.

4. لا تستعجل. حرّك السكين بإيقاع ثابت، على طريقة تاي تشي شوان. على هذه اللحظة أن تتحلّى بأمانة طقس تعبدي.

5. خذ الطبق إلى مقعدك المفضّل. اجلس. شكّل ذاتك. كن واعيًا لجمال وعيك. ليس لأنك مجرد إنسان حي، بل لأنك إنسان حي على وشك تناول زبدة الفول السوداني مع الخبز.

6. أغلق عينيك وأنت تتناول القطعة الأولى. ولتسبح همومك بعيدًا، غير مقيّدة بشِراكها، وأنت تقدّر هذه اللحظة الحية من التذوّق والمتعة.

7. وإن لم تكن تحب زبدة الفول السوداني، هذا الطقس المفعم بالامتنان والانتباه أثبت فعاليّته مع المربى أيضًا.

الجزء الثاني

ليكن عقلك فارغًا، لا تتخذ شكلًا. كن كالماء. إن وضعت الماء في كوب، سيكون الكوب. إن وضعته في قارورة، سيكون القارورة. إن وضعته في إبريق، سيكون الإبريق. أيتدفق الماء أم ينكسر. كن كالماء يا صديقي.

بروس لي

نهر

يتحدث البشر كثيرًا عن الانسياب. انسياب العمل. انسياب الموسيقى. اليوغا. الحياة. وإن شعرنا بالتوتر قد ينصحنا أحدهم بأن «ننساب مع التيار». ما معنى هذا؟ في رواية سدهارتا لهرمان هسه، التي تحكي اكتشافًا روحيًّا لرجل، يقول: «النهر في كل مكان». وتدور أحداث القصة جزئيًّا حول نهر. الشخصية الأساسية، سدهارتا، يحاول عيش حياته قرب نهر يمدّه بالإلهام الروحي. وتعلّمه أصوات النهر القبول والروحانية. وبعد أن أوشك على الانتحار، غطس سدهارتا في نوم عميق ولم يُنقذه سوى الصوت الهادئ للنهر، الذي ساعده على اكتشاف روحانية لم يعرفها من قبل. لاحقًا، علّمه النهر أن الزمن وهم وأن كل مشكلاته وآلامه ما هي إلا جزء ممّا تعانيه الطبيعة حوله. الأحداث الصغيرة لا تعني شيئًا بذاتها،

ولكنها جزء من كلّية أكبر ولا يمكن فهمها إلا بالنظر إلى ما حولها. هذا ما تعلّمه سدهارتا من النهر.

وبالنسبة إليّ، انسياب الحياة يتمثّل في قبول الأشياء واعتبارها جزءًا من شيء أكبر. قبول كل جزيء من الماء بصفته ينتمي إلى النهر. أجد عزاءً في هذه الفكرة عند شعوري بالألم أو المعاناة.

الألم أناني. يطالبنا بالاهتمام الكامل. اللحظة هي جزء من كُل. كل لحظة هي ضربة فرشاة على لوحة -لنتخيّل أنها لوحة نهر- التي يمكن لها أن تكون جميلة إن عدنا إلى الوراء قليلًا لرؤيتها. لقد مررت بلحظات ألم مؤلمة لدرجة أنني رغبت في إنهاء حياتي. ولكن عند عودتي إلى الوراء، اكتشفت أنها مجرد ظلال تبرز الضوء.

سد

دع كل شيء يجري. كل تلك الأفكار الصامتة. كل تلك المشاعر المكبوتة. كل تلك الصعوبات المُهملة. كل تلك الأسرار التي تشعرك بالذنب. كل تلك الذكريات المؤلمة. كل تلك الزوايا الخفيّة. كل تلك الحقائق المُحرجة. كل تلك الجراح المنسيّة. كل تلك الأفكار المُربكة. كل تلك الاشتياقات الكامنة والرغبات المُوصدة. كل ذلك الماء المتجمع خلف السد. لا تتركه حتى يصبح الضغط هائلًا. لا تنتظر حتى يندفع فجأة. دعه يجري. دعه يجري. دعه يجري.

لا يمكن لرجلٍ أن يخطو على نهرٍ مرتين، لأن النهر لم يعد ذلك النهر، ولا الرجل ذلك الرجل. هراقليطس

عناصر أمل

الأرض، الماء، النار، الهواء.

كل الأشياء متّصلة.

كل ما في الكون يتّصل بكل ما في الكون.

«لا يمكنك الجزم بأن (أ) قد جاء من (ب) أو العكس» قال الفيزيائي ريتشارد فينمان. «الكتلة تفاعل.» وربما ينطبق هذا على مشاعرنا وأطوارنا النفسيّة. يتصل الألم بالمتعة عن طريق الزمن. الحاضر الممتع يتطوّر ويتصل بألم الفقد، وبينهما الذاكرة. وكذلك في أعمق لحظات اليأس، تذكّر الأوقات السعيدة (أو على الأقل

تخيّل أنها ممكنة) قد يساعدنا على تجاوزها. وأحيانًا، في تلك اللحظات المظلمة، بإمكاننا الوصول إلى المتعة عبر اليأس. عليّ صياغة جملتي التالية بحذر، لأنني لست متأكدًا من فهمي الكامل لها. ولكن، هنالك نوع من المتعة لم أعرفه إلا في الاكتئاب. ولا أقصد التقليل من شأن الاكتئاب؛ لقد كان مريعًا، وقد هدّد حياتي، وأردت الخلاص منه ولم أعرف متى وكيف سأنتهي منه، ولكن - لكن - رغم هذا - بسبب هذا- حين كانت تمرّ بي لحظة من الجمال أو الارتياح كنت أشعر بطاقة هائلة. كانت سماء الليل تكاد تغنّي من جمالها. كانت القُبلة أو الحضن ملأى بالمعنى. كأن الحياة من حولي وخارج عقلي شعرت بوجود قوّة مدمرة في داخلي وكانت تحاول مقاومتها بالجمال.

تأمل حقيقة احتواء كل إنسان على بقايا عناصر كالنحاس والزنك والذهب بين كميّات هائلة من الكربون والأوكسجين والهيدروجين. وإن استطعنا تحليل كل

تجربة سلبيّة مررنا بها سنجد كميات هائلة من مشاعر الخوف واليأس، وأيضًا بقايا عناصر الفرح والأمل والحب والسعادة. وفي الظلام بإمكان أصغر نقاط الضوء أن تُشرق، لتجذب انتباهنا وربما تدلّنا على طريق العودة إلى الوطن.

احذف ما كُتب بخط مائل

أنا لست مشهورًا بشكل كافٍ.

أنا لست طيبًا بشكل كافٍ.

أنا لست قويًا بشكل كافٍ.

أنا لست محبوبًا بشكل كافٍ.

أنا لست جذابًا بشكل كافٍ.

أنا لست باردًا بشكل كافٍ.

أنا لست مثيرًا بشكل كافٍ.

أنا لست ذكيًا بشكل كافٍ.

أنا لست طريفًا بشكل كافٍ.

أنا لست متعلمًا بشكل كافٍ.

أنا لست أكسفورد بشكل كافٍ.
أنا لست أديبًا بشكل كافٍ.
أنا لست غنيًا بشكل كافٍ.
أنا لست فخمًا بشكل كافٍ.
أنا لست شابًا بشكل كافٍ.
أنا لست قاسيًا بشكل كافٍ.
أنا لم أسافر بشكل كافٍ.
أنا لست موهوبًا بشكل كافٍ.
أنا لست مثقفًا بشكل كافٍ.
أنا لست ناعم البشرة بشكل كافٍ.
أنا لست نحيلًا بشكل كافٍ.
أنا لست مشهورًا بشكل كافٍ.

أنا لست مسليًا بشكل كافٍ.
أنا لست قيّمًا بشكل كافٍ.
(أنا كافٍ.)

حوّل أيامك السيئة إلى أيام جميلة

انهض. اغتسل. ارتدِ ملابسك. ضع هاتفك في غرفة أخرى. قف. حرّك جسدك. اخرج للمشي. مارس تمارين الإطالة. ضع قدميك باتجاه الحائط. تشمّس، إن كان ضوء الشمس متاحًا. اذهب، إن استطعت، إلى المساحات الخضراء. حديقة، متنزه، حقل، مرج، غابة. تنفّس بعمق وببطء ووعي لبرهة. اتصل بشخص تحبّه. إن أزعجتك مُهمة ما لا تريد القيام بها، ألغها الآن. أنجزها الآن. إن استطعت، حضّر وجبة لذيذة وانهمك في الطهي. الطهي أحد أفضل أنواع التأمل. تجنّب الأضواء الزرقاء الاصطناعية، خاصة في الليل. دع الأفكار السيئة تعبر، لأنها ستغادرك بشكل أسرع. شاهد التلفزيون. ولكن قبل أن تشاهده، قرر المدّة التي ستقضيها في المشاهدة، والتزم بذلك. وإن كانت السماء صافية في تلك الليلة، راقب النجوم، كما فعل ماركوس أوريليوس في أحلك الظروف قبل ألفي عام. اذهب إلى سريرك

قبل منتصف الليل. لا ترغم نفسك على النوم. اسمح لعقلك بامتصاص اليوم، ودع مخاوفك وخيباتك تطفو بعيدًا.

أهم أنواع الثراء

في سنة 1981، وجد خرّيج قسم الفلسفة ستيڤن كالاهان نفسه تائهًا في المحيط الأطلسي لستة وسبعين يومًا. كان قد أبحر في مركب صمّمه وصنعه بنفسه، وأطلق عليه اسم نابليون سولو. وقد كان في اليوم السابع لرحلته من كورنوال إلى أنتيغوا.

في إحدى الليالي، خلال عاصفة شديدة، ارتطم القارب بحوت. غمرت المياه القارب وبدأ بالغرق. هرب كالاهان على متن طوف قابل للنفخ وتمكّن من كتم أنفاسه والغوص للوصول إلى قاربه مرات عدة لجذب بعض الإمدادات. كانت تلك الإمدادات طعامًا، مخططات ملاحة، مشاعل، مسدسًا وحقيبة للنوم.

ثم أخذته الأمواج بعيدًا عن القارب. وكان على بعد ٨٠٠ ميل غرب جزر الكناري في الاتجاه المعاكس. لم يكن معه من الطعام والماء سوى ما يكفيه أيامًا عدة.

بدأ اصطياد الأسماك مستخدمًا المسدس، وبأداة تقطير بالطاقة الشمسية، تمكّن من تبخير ماء البحر المالح وتقطيره ثم تنقيته. استغرقه الأمر أيامًا عدة حتى نجحت العملية.

كانت هنالك الكثير من لحظات الأمل الكاذب. مثلًا، في اليوم الرابع عشر رأى سفينة وأطلق شعلته واعتقد أنه سينجو. ولكن لم يحالفه الحظ. ورأى سفنًا أخرى، ولكن ركّابها لم يدركوا وجوده، وبعد ذلك وجد نفسه ينحدر باتجاه الجنوب، ليصبح الطقس حارًا.

كان متعبًا، جائعًا، عطشًا. ترهقه منه حرارة الشمس، ويلسع جلده ماء البحر المالح.

وذهنيًا، كانت تلك التجربة منهكة له. ليس لخوفه المستمر من هجوم أسماك القرش فقط، بل لخوفه من أفكاره أيضًا.

«كان لديّ وقت كثير للتفكير، وندمت على كل خطأ ارتكبته في حياتي» قال في لقاء أجرته معه صحيفة ذا غارديان سنة 2012. «كنت مطلقًا، وشعرت بفشلي في العلاقات، في العمل، وفي الإبحار أيضًا. أردت النجاة بشدة لأتمكّن من تحسين حياتي.»

مرّت خمسون يومًا وفرص النجاة من حوله تبدو ضئيلة.

وقضى أكثر من أسبوع وهو يحاول نفخ الطوف التالف، ولم تعد لديه طاقة. أوشك على الانهيار. ثم تماسك ليتمكّن من إصلاح الطوف مؤقتًا.

ثم توقّفت آلة تنقية الماء عن العمل. وأدرك أنه سيموت حتمًا. ولم يعد لديه سوى ثلاث علب من الماء. وشعر بانهيار عقله وجسده. خسر ثُلث وزنه. ولم تعد لديه طاقة يقاوم بها. ولم يؤدِّ إطلاقه الشعلات إلى جذب انتباه السفن لإنقاذه.

«أكاد أشعر بكل البشر الذين ضاعوا في البحر من حولي.»

ولاحقًا، ألقى بأمعاء سمكة في البحر بعد انتهائه من أكل لحمها. وأدّى ذلك إلى جذب انتباه الطيور لتحلّق حوله.

وجذبت الطيور انتباه صيّادي أسماك من أرخبيل غوالدلوب. وعثروا على كالاهان في اليوم السادس والسبعين على الطوف وأخذوه إلى الشاطئ، حيث نُقل إلى المستشفى ليتعافى.

ورغم أن محنته كانت مرعبة، وأوشكت أن تكلّفه حياته، لم يندم كالاهان على تلك التجربة. ولم تُوقفه عن الاستمرار في الإبحار.

وفي كتابه على غير هدى: 76 يومًا من الضياع في البحر كتب عن أنه لم يعد يندم على حياته، وعن تعلّمه الشعور بالامتنان والشكر. «لقد وهبني مأزقي نوعًا غريبًا من الثراء، أهم أنواعه. أصبحت أقدّر كل لحظة أقضيها دون ألم أو يأس أو جوع أو وحدة.»

والأعجب من هذا، تذكّره للحظات جميلة في البحر. منظر ليلة صافية ملأى بالنجوم وهي تغمره بالبهجة. «مشهد في الجنة ومقعد في الجحيم.»

لا شيء أقوى من أمل ضئيل لا يستسلم.
لا شيء أقوى من أمل ضئيل لا يستسلم.
لا شيء أقوى من أمل ضئيل لا يستسلم.

دع كل شيء يحدث: الجمال والرعب.
استمر في التقدم.
لا شعور سيبقى.

راينر ماريا ريلكه، رسائل إلى شاعر شاب

ذكرى للأوقات العصيبة

يومًا ما سينتهي كل هذا. وسنشعر بالامتنان للحياة بطرق لم نكن ندرك أنها ممكنة.

أسماك الماعز

أسماك الماعز هي أسماك ذهبيّة جميلة - تشبه في حجمها وسلوكها أسماك السلطان إبراهيم الحمراء- وتتعرض باستمرار لهجوم الأسماك المفترسة والبشر في المياه حول جزيرة هاواي. اكتشف الغوّاصون مؤخرًا نوعًا أكبر من الأسماك لها اللون الذهبي ذاته. وعند سباحة الغوّاصين قرب تلك الأسماك الكبيرة، لاحظوا تحوّلها إلى ثمان أسماك صغيرة لها حجم أسماك الماعز. ويبدو أن تلك الأسماك تسبح وهي متقاربة من بعضها لتكوّن شكل سمكة أكبر عند شعورها بالخطر. وهذا أحد ملايين الأمثلة في الطبيعة التي تدل على أن الكائنات الحيّة تتجاوز ضعفها بالاتحاد والسباحة ككائن واحد.

بإمكان البشر أيضًا إنقاذ بعضهم. ما نراه كل سنة من نضال لأجل حقوق الإنسان، الكوارث الطبيعية أو الجوائح، جميعها أمثلة على اتحادنا بصفتنا بشرًا في الأزمات. مساعدة الجيران والأصدقاء والحلفاء بعضهم بعضًا. بإمكاننا الاعتماد على بعضنا. الوحدة قانون من قوانين الطبيعة.

مطر

لا يجب عليك أن تكون إيجابيًا. ولا أن تشعر بالذنب بسبب خوفك أو حزنك أو غضبك. لا يمكنك إيقاف المطر بالأوامر. أحيانًا عليك تركه ليهطل، ليبلّل جلدك. سيتوقف المطر حتمًا. ومهما كانت درجة بللك، تذكّر أنك لست المطر، ولا المشاعر السيئة في عقلك، بل الشخص الذي يواجه العاصفة. قد تطيح بك العاصفة، ولكنك ستنهض مرة أخرى. تمسّك.

يجب أن يمتلئ العالم بالقطط والمطر. لا شيء آخر، قطط ومطر، مطر وقطط، جميل جدًا، ليلة سعيدة.
تشارلز بوكوفسكي، الرهان على الملهمة

الحقيقة والشجاعة
وكارل هاينريش أولريشس

«كن أنت» هي أكثر النصائح انتشارًا على الكوكب، ورغم هذا ليس من السهل - أو الممكن- اتباعها. تخيّل أن هويّتك أو ذاتك تتعرّض للهجوم والتجريم. تخيّل لو أنك مراهق في ألمانيا في ثلاثينيات القرن التاسع عشر، لتُدرك أنك مختلف عن أقرانك. قد تحاول إخفاء ذلك، أو إنكاره. ومن غير الوارد أن تخبر عائلتك. ولهذا انتظر كارل هاينريش أولريشس حتى سنة ١٨٦٢، وهو في أواخر ثلاثينياته، ليخبر والديه أنه أورنينغ (وهو مصطلح سكّه بنفسه، واستمده من كتاب الندوة لأفلاطون). وبعد أخذه تلك الخطوة، انتقل إلى خطوة أكبر منها. وبدأ الكتابة عن الحاجة إلى إصلاحات مجتمعية لحماية هويّات الأفراد. في البداية، لم تحمل كتاباته اسمه، ولكنه قرر إضافة اسمه لاحقًا. جلبت له كتاباته التي تدعو إلى

الفهم العلمي للهويّات الجنسيّة الكثير من المتاعب مع القضاء، ولكنه لم يتوقف عنها. ووقف في مؤتمر الحقوقيين الألمان في ميونخ، وطالب بإلغاء القوانين التعسفية ضد أصحاب الهويات الجنسية المغايرة.

يعد أولريشس الآن رمزًا مهمًا في تاريخ الحقوق الجنسيّة، ولم تكن حياته آنذاك سهلة قط. وتعرّضت حملته ورسائله وهويّته للرفض الغاضب. مُنعت كتبه وسحبتها قوى الشرطة في ساكسونيا وبرلين وفي أنحاء پروسيا. إلا أن معنوياته لم تنكسر، ولم يقتصر نضاله على المطالبة بحقوق الأقليات الجنسيّة (اعتقلته السلطات الحاكمة بعد معارضته الحكم الپروسي بعد ضم هانوڤر). وساءت حالته الصحيّة بعد ذلك، وانتقل للعيش في جنوب إيطاليا، ليتعافى ويستمر بالكتابة والنشر على نفقته.

إرثه اليوم هائل. وأشار البروفسور روبرت بييتشي إلى أن أولريشس هو أوّل من أعلن عن اختلاف ميوله الجنسية. وهنالك شوارع تحمل اسمه اليوم في ألمانيا. وتحتفل الجموع به كل سنة في ميونخ. وهنالك جائزة حقوقيّة رفيعة تحمل اسمه.

ورغم الثمن الباهظ الذي دفعه أولريشس، فإنه لم يندم على تعبيره عن ذاته. ولم ينتظر أن تثبت براءته في المستقبل ليدرك أن مساعدته ودفاعه عن الأقليّات والضعفاء كانت قرارًا صحيحًا. وكتب في نهاية حياته: «حتى يوم وفاتي، سأنظر إلى الوراء بفخر لعثوري على الشجاعة اللازمة لمواجهة الشبح وجهًا لوجه الذي حقنني وأمثالي بالسم منذ زمن سحيق. انتهى الأمر بالكثيرين للإقدام على الانتحار بعد أن تلطّخت سعادتهم بالعار. وأنا فخور بعثوري على الشجاعة اللازمة لمواجهة شر ازدراء العامة»

من المهم علينا تذكّر أنه في قرننا الحالي مع وجود الكثير من البشر المحاربين بسبب هويّاتهم وعقائدهم، يوجد أيضًا أشخاص مثل أولريشس، على استعداد للوقوف للتعبير عن ذواتهم مهما كان الثمن. وهذا فعل إلهام عميق - وراحة عميقة - لكل من شعر بالتهميش أو الطرد، وكل مَن كانت هويّته على خلاف مع عصره.

تصفّح عقلك

شبكات التواصُل الاجتماعي قد تكون أشبه بمعرض للحيوات التي لا تعيشها. للحميات التي لا تتبعها. للحفلات التي لا تحضرها. للعطلات التي لا تقضيها. للمتعة التي لا تحصل عليها. لذلك وفّر على نفسك العناء وتصفّح عقلك. ابحث في وعيك أن أسباب امتنانك لكونك أنت. لا يوجد خوف أكبر من خوف تفويتك ذاتك.

تيّار

رغم أنني تحدثت في كتبي السابقة عن اكتئابي، فإن الباب لم يغلق تمامًا، وما زال مواربًا. أشعر به أحيانًا، خفيفًا كشبح من النسيم. خفي، محسوس. تقبّلت هذه الحقيقة الآن، واستغرق الأمر وقتًا طويلًا. النظام الثنائي للصحة والمرض الذي كنت أومن به كان يقتضي اتصافك بأحدهما. وكان هذا خطيرًا، لأن هذا يعني سقوطي في دوامة القلق والاكتئاب في كل مرة أشعر فيها ببوادر المرض. ويتحوّل الأمر إلى نبوءة. وأصبح مريضًا لإيماني بأنني مريض.

للصحة -الصحة النفسية تحديدًا- طبيعة غامضة في أغلب الأحيان. لدينا آلاف الأسماء لحالات طفيفة وحادة من الأمراض، والحقيقة ليست مجرد وعاء يمكننا أن نلصق عليه اسمًا لننتهي منه، ونقرر أنه لن يتغير أبدًا. والصحة النفسية

ليست أمرًا نستطيع شرحه والانتهاء منه، بل أمرًا يجب علينا الاعتناء به دائمًا، كحديقة تحتاج إلى الرعاية طوال فترة حياتنا.

تقبّلنا هذه الحقيقة مزعج ومريح في الوقت ذاته. مزعج لأنه يعني تقبّلنا احتمال عودة المشاعر والذكريات السيئة لنا، ومريح لعلمنا أننا سنكون على استعداد للتعامل معها، وتقبّل حقيقتها العابرة والمتغيّرة.

بإمكاننا السير عكس تيّار الحياة، لنواجه المقاومة إلى الأبد، وبإمكاننا ترك أفكارنا تسبح، لنتحوّل إلى نهرٍ حر غامض.

حزن سعيد

ألم تشعر من قبل بنوع رقيق من الحزن يكاد يشعرك بالسعادة؟ مثل ذاكرة غابرة لماضٍ ضائع أو مستقبل مسلوب تشعرك بالحزن ولكنها تذكّرك أيضًا أن الحياة قادرة على خلق مشاعر دافئة كهذه؟ وأنك حيّ لتشهدها؟

(لقد شعرت به.)

فيلم Jaws
ونيتشه والموت والحياة

نُوجد، ثم نتوقف عن الوجود. من الطبيعي أن نشعر بالخوف، بل ربما كان خوفنا مفضّلًا. وكما كتب عالم الأنثروبولوجيا إرنست بيكر: «أن نعيش بشكل كلّي يعني وعينا بوجود الرعب الذي بُني عليه كل شيء.» ينبغي لنا ألا نخجل من الخوف. الخوف من الموت هو نوع آخر من أنواع الخوف من المستقبل، الخوف من المجرّد الذي يسرقنا من الحاضر، لذلك دواء خوفنا هنا -الآن- في الحقيقة والحاضر.

حين كنت في أعماق انهياري، كان خوفي من الحياة وخوفي من الموت متساويين. كنت أخاف ألم الحياة وإبادة الموت. قد يبدو شعورًا متناقضًا ولكني بلغت أقصى

درجات خوفي من الموت حين حاولت الإقدام على الانتحار. وبدا الأمران كأنهما مرتبطان ببعضهما. كانا يناقضان بعضهما ولكنهما الأمر ذاته أيضًا. الخوف يتضاعف بانعدام اليقين والإقدام على الانتحار سيؤدي إلى التخلّص من ألم انعدام اليقين ليحوّله إلى أمر يمكنني التحكم به. إنها فكرة غبيّة. أردت الموت لأنني لم أرد الموت.

يبدو لي أن خوفنا من الموت كخوفنا من أيّ شيء آخر، يتضاعف حين نتوقف عن الحديث عنه وجعله مرئيًا. تصبح المخاوف أقوى حين لا نراها. يخاف البشر من أسماك القرش البيضاء العظيمة، بسبب فيلم Jaws. إحدى الحقائق المثيرة بشأن هذا الفيلم هي أننا لا نرى سمكة القرش كاملة إلا بعد ساعة وعشرين دقيقة من بدء الفيلم. وهنالك أسباب عملية مملة لهذا - سمكة القرش

الاصطناعية التي استُخدمت في الفيلم كانت معطلة أغلب الوقت- ولكن هذا لا ينفي حقيقة أن خوفنا من سمكة القرش تضاعف لعدم رؤيتنا لها.

تنطبق هذه الفكرة على الموت، وعلى الجنس، الموت موضوع مخيف ومرعب للكثير من البشر، خاصةً نحن الذين نعيش في الحضارة الغربية. رغم أن الموت يشكّل أساسًا لأعمق مخاوفنا.

وهو جزء من الحياة. يساعدنا على تعريف الحياة. ويرفع من قيمة وقتنا على الكوكب، وقيمة مَن نقضي وقتنا معهم. الصمت في نهاية الأغنية مهم كالأغنية ذاتها.

أو، حسب ما قال نيتشه: «نهاية اللحن ليس غايته: ولكن رغم هذا، إن لم يصل اللحن إلى نهايته، لن يصل إلى غايته.»

تحت الماء

نحن حيث ينبغي لنا أن نكون. لم يسبق لنا العيش في الماضي. لا وجود للماضي. لا وجود للمستقبل. لا شيء سوى سلسلة من اللحظات الحاضرة. واحدة تتبع الأخرى. ورغم وجود عدد لا نهائي من طرائق التأمل والدروس على الإنترنت لتعليمنا كيف «نعيش في الحاضر»، فإننا نعيش فيه دون جهد. لطالما عشنا في الحاضر. «الأبد تشكله لحظات آنية»، لقد أخبرتنا إيميلي ديكنسون بذلك. وعيشنا في «الآن» هو أمر لا نحتاج إلى تعلمه. حين نتخيّل مستقبلنا أو نحزن على ماضينا - نحن نعيش في الحاضر، والحاضر فقط، لأن وصولنا إلى الذاكرة أو الحلم الذي لا يحدث إلا باستخدامنا أدوات وأنسجة الحاضر. لطالما كان الزمن اليوم. الأمس والغد نسخ أخرى من اليوم.

ولكننا عند حديثنا عن عيش الحاضر فإننا نقصد أمرًا آخر. الاستمتاع بالحاضر دون هموم. ولنتمكن من عيش الحاضر بالطريقة التي يعيشها بعض الحيوانات، دون قلق من المستقبل، دون النظر إلى إنستقرام حتى تتهاوى أصابعنا. أن نعيش. «أن نصعد على كل موجة من موجات الحياة» و«أن نعثر على الأبديّة في كل لحظة» كما قال هنري ديڤيد ثورو. وهذا يبدو مرهقًا بعض الشيء وغير عملي. هنالك بعض اللحظات التي ستكون عادية وغير جديرة بالتذكر في حياتنا. والرغبة المستمرة في عيش كل لحظة بعمقها الكامل قد يجعلنا نشعر بفشلنا. والمفارقة بالنسبة إليّ تكمن في عثوري على الأبديّة في كل لحظة عندما كنت مكتئبًا وأفكر في الانتحار. في تلك المرحلة كنت مدركًا إدراكًا مؤلمًا لوجود في كل لحظة. وكل لحظة كانت أبدًا. وكل يوم كان حياة كاملة. وأمواج الوقت التي كنت أركبها كانت تغرقني. لقد كنت تحت الماء ولم أستطع التنفس.

كنت على استعداد للتضحية بكل شيء كي أخرج من اللحظة. كي لا أعي اللحظة. لأخرج من حالة الوعي وأصل إلى الغفلة. لأفكر في طريق سريع يوصلني إلى المستقبل أو سفر يعيدني إلى الماضي.

ولهذا، فإن رغبة الانغماس في اللحظة لا تكفيني. أريد التأكّد من أن تلك اللحظة لن تقتلني.

أحد حواجز الاستمتاع باللحظة يتمثل في أن الكثير منّا - وأنا منهم- ينشد الكمال. لا يمكننا الجلوس بهدوء لنستمتع بالوجود، بسبب كل المهام التي لم ننجزها. رسائل البريد الإلكتروني التي تنتظرنا، الفواتير المؤجلة، الأهداف المعلّقة. كيف بإمكاننا أن نكون ولدينا الكثير لننجزه؟

أصعب الأحلام تحققًا هو حلم الوصول إلى حالة من الرضا لا تعذّبنا فيها أحلامنا الضائعة. لتقبّل عدم إنجازنا كل الأشياء كحالة بشريّة طبيعية. للاكتمال في نقصنا. للتحرّر من أصفاد الذاكرة، الطموح، للتحرّر من مقارنة أنفسنا بالآخرين وبذواتنا الافتراضيّة، للالتقاء باللحظة دون خطة كبرى، للوجود بحريّة الزمن.

أتمنى أن يجدك هذا البريد بخير

أتمنى أن يجدك هذا البريد هادئًا.

أتمنى أن يجدك هذا البريد غير مرتبك بشأن رسائل البريد.

أتمنى أن يجدك هذا البريد في حالة من تقبّل حقيقة أن هذا البريد ليس مهمًا إن نظرت إلى السياق الكوني للأشياء.

أتمنى أن يجد هذا البريد أن عملك غير مكتمل وأنك سعيد.

أتمنى أن يجدك هذا البريد أسفل سماء جميلة والرياح تداعب شعرك كأم خفيّة.

أتمنى أن يجدك هذا البريد مستلقيًا على شاطئ، أو ربما قرب بحيرة.

أتمنى أن يجدك هذا البريد وضوء الشمس في وجهك.

أتمنى أن يجدك هذا البريد وأنت تتناول حبات عنب لذيذة.

أتمنى أن يجدك هذا البريد بخير، وإن لم تكن بخير، لا عليك، جميعنا نمر بأيامٍ سيئة.

ملاحظة عن المستقبل

مخاوفنا في الغرب تتشكّل بسبب مطالبتنا بتحرّر المستقبل من القلق. ولا يمكننا أن نحصل على ضمانة كهذه أبدًا. يجلس المستقبل أمامنا ممسكًا القلم ويرفض التوقيع على عقد كهذا.

آلان واتس؛ فيلسوف بريطاني تأثر بالفلسفة الشرقيّة والروحانيات، يذكّرنا بأن المستقبل مجهول. «إن ... لم نستطع العيش بسعادة دون علمنا بالمستقبل، فإننا حتمًا لم نتأقلم على العيش في عالم محدود تحدث فيه الحوادث رغم خططنا، ويأتي فيه الموت في النهاية.» لذلك، إن طالبنا المستقبل أن يكون خاليًا من المعاناة كي نشعر بالسعادة، فلا يمكننا الشعور بالسعادة. الأمر أشبه بمطالبة البحر أن يتوقف عن الحركة قبل أن نخوض غماره.

احذر

قيمتك لا تحتاج إلى مبرر. قيمتك ليست مرتبطة بعملك أو دخلك أو قدرتك على القفز أو عضلات بطنك أو تأسيسك شركتك أو لطفك أو وسامتك في صور السيلفي، أو تقديمك برنامجًا تلفزيونيًّا، أو قدرتك على عزف مقطوعة « Für Elise» من أعماق قلبك. قيمتك لا ترتبط بسبب. أنت القدر الصحيح. أنت الكأس الممتلئة. أنت جدير بنفسك، وهذا يكفي دائمًا.

عشرة أشياء لا تجلب السعادة

1 - رغبتك في التحوّل إلى شخص لا يشبهك.

2 - تمنّي محو الماضي.

3 - جرحك لمن لم يتسببوا في جرحك.

4 - محاولتك صرف ذهنك عن ألمك بأفعال تسبب المزيد من الألم.

5 - عجزك عن مسامحة نفسك.

6 - انتظارك فهم الآخرين لك، أولئك الذين لا يفهمون أنفسهم.

7 - تخيّلك السعادة على أنها مكان تصل إليه بعد إنجازك كل مهامك.

8 - محاولتك السيطرة على الأشياء في كونٍ يتصف بالعشوائيّة.

9 - هربك من الذكريات المؤلمة ورفضك عيش حاضر قانع.

10 - إيمانك بوجوب شعورك بالسعادة.

تفقّد درعك

تأكد من أن درعك العاطفي يحميك، وأنه ليس ثقيلًا لدرجة إعاقتك عن الحركة.

معضلتك هي كيفية اكتشاف الطريقة التي ستقضي بها هذه الحياة الثمينة والنادرة التي بين يديك. إن قررت قضاءها في اللهث وراء الجمال وتوهم سيطرتك على الظروف، أو قررت تذوّقها، استمتع بها واعثر على حقيقة ذاتك.

آن لاموت، خطاب حفل تخرج جامعة بيركلي.

إنسان، موجود

أنت قيمتك. حضورك قيمتك. هنا تكمن قيمتك. لا يمكنك استحقاق قيمتك. لا يمكنك شراء قيمتك. لا يمكنك كسب قيمتك بالمكانة أو الشهرة أو تمارين البطن أو امتلاكك مطبخًا أنيقًا. قيمتك تكمن في وجودك. قد وُلدت ومعك قيمتك، كما يُولد كل الأطفال، ولا يمكن لهذه القيمة أن تختفي بسبب تقدمك في السن. أنت إنسان موجود.

الصمود ضد الماء

تعلّم الوقوف تحت المطر والاستمتاع ببلله أسهل من تعلّم كيفية إيقافه.

الجزء الثالث

ولدنا جميعًا وبداخلنا علبة كبريت.

لاورا إسكيبيل، كالماء للشوكولاتة.

شمعة

عندما يظلم المكان، لا يمكننا رؤية أشيائنا. هذا لا يعني عدم وجودها. تلك الأشياء موجودة أمامنا. كل ما نحتاج إليه هو ضوء شمعة أو أمل، لنكتشف أن ما اعتبرناه ضائعًا كان مخفيًا فقط.

حقيبة من اللحظات

اللحظات السعيدة ثمينة. علينا التمسّك بها. حفظها. كتابتها. وضعها في حقيبة. احمل تلك الحقيبة المجازية معك، خاصة حين ينعدم احتمال ظهور اللحظات السعيدة. أحيانًا، مجرد تذكّرك السعادة يرفع احتمالات شعورك بها.مكتبة

أغلى ما تملك

الحاضر معلوم. المستقبل مجهول. الحاضر ثابت. المستقبل مجرّد. إفسادك الحاضر بسبب قلقك بشأن المستقبل يشبه حرقك أغلى ممتلكاتك فقط لأنك يومًا ما قد تفقد ممتلكات أخرى لم تحصل عليها بعد.

ذئب

البكاء يطلق هرمونات التوتر. الشتم يساعدنا على تحمّل الألم. بإمكان الغضب أن يحفزنا لبدء العمل.

اشعر بمشاعرك.

الصمت والابتسام ليست الطريقة الوحيدة للاستجابة إلى الألم.

أحيانًا من الأفضل لنا أن نعوي.

حرق

تسببت في إحراق ساقي.

كنت في السادسة عشرة من عمري. كانت ليلة رأس السنة. كنت في تلك الفترة من وجودي أشرب الكثير من نبيذ التفاح.

كنت في حفلة أحد الأصدقاء في حديقة منزله. وأوقدت النيران للتدفئة في ليلة باردة، كعادة ليالي الشتاء في نوتنغهام شاير.

أيًا يكن، كنت أقف قرب النيران وبدأ من حولي الإشارة إلى ساقي والصراخ بشدة، وعندما نظرت إليها أدركت أن بنطالي يحترق.

حاولت إخماد النار بسرعة وبدأ من حولي مساعدتي. تمكّنا من إخماد النار ولكن ساقي كانت قد احترقت. دخلت إلى منزل صديقي لتفقّد ساقي. كان الحرق قد غطّى ثلث فخذي اليسرى. بدرجات من اللون البنفسجي. كان منظره مقززًا.

«هل أنت بخير؟» سألني الجميع.

ولأسباب لا أستطيع فهمها حتى اليوم، كانت غرابة مراهقتي وإدراكي المفرط لذاتي أقوى من أيّ ألم، ورفضت أن أذهب إلى المستشفى في سيارة الإسعاف. وخلال الليل، كان الألم مريعًا ولم أستطع النوم، وحين ركزت على الجرح أصبح الألم لا يحتمل.

لذلك قررت السير إلى منزلي الذي يقع على بعد ستة أميال. كان الطريق يمتد بالتوازي مع مسار سكة الحديد. كنت أعرج، وقد زال تأثير الكحول، وتصاعد الألم إلى درجة أنني بدأت أهذي.

إن سرنا في خط مستقيم سنخرج من هنا...

وفي لحظة ما كان عليّ التوقف. جلست وأغمضت عيني. مرّ من جانبي قطار شحن بسرعة البرق. ظننت أنني لن أصل إلى المنزل أبدًا، ولكنني وصلت بأعجوبة. وحين وصلت رأت أختي الجرح. ذُهلت وأوشكت على السقوط مغشيًا عليها وأصرت على أخذي إلى المستشفى على الفور، ولذلك ذهبت.

اعتنى الأطباء بجرحي.

«يجب عليك ألّا تنتظر في الألم،» قال أحد الاختصاصيين. كانت تلك جملة سأفكر فيها بعد سنوات كثيرة عندما أوشكت على الانتحار. «عليك أن تتعامل معه مباشرة. لن يزول الألم إن تظاهرت بعدم وجوده.»

فضيلة

النقص طبيعة بشرية. الخطأ طبيعة بشرية. من صفات البشر التحيّز وإبطان خصائص الزمان والمكان والبيئة التي عاشوا فيها. لا أحد منزّه عن فوضى الطبيعة البشرية المخيفة والمعجزة. للبشر القدرة على تجسيد لحظات من العبقرية والخير، ولديهم أيضًا القدرة على الإخفاق بشكل مريع. إن نظرنا إلى مسببي المشكلات على أنهم «بشر آخرون لا يشبهوننا»، فلن نتمكن من العثور على الشجاعة الكافية لتغيير أنفسنا. والشجاعة كما تقول مايا أنجيلو، هي أهم الفضائل لأننا «دون شجاعة لا نستطيع الاستمرار في ممارسة أيّ فضيلة أخرى». الشجاعة أساسيّة لنتمكن من النظر إلى أنفسنا دون خجل. وإن حرّمنا التسبب في المشكلات، فلن نتمكن من الاعتراف بعيوبنا ولن نستطيع تعديلها بصدق. إننا بحاجة إلى الضوء لننمو. الفضيلة ليست أمرًا نكتسبه بالإشارة إلى الأشياء السيئة

من حولنا لنشعر بالرضا عن أنفسنا. الفضيلة الحقيقية تتحقق بالنظر إلى الداخل، إلى دوافعنا وعيوبنا ورغباتنا، وبالتعامل مع تلك الأجزاء المتناقضة والصعبة من أنفسنا.

(الفضيلة رحلة، وليست وجهة.)

الشجرة المائلة شجرة كاملة

الكمال ينتمي إلى عالم آخر. في العصر الإغريقي، تحدّث أفلاطون عن أهميّة التفكير في الصيغ المثالية للأشياء. الحب المثالي، المجتمع المثالي، الحكومة المثالية، الأشكال المثالية. كان من المهم التعرّف إلى كيفية الوصول إلى الكمال لبدء تحسين الأشياء. قد لا يوجد مربع مثالي واحد في الطبيعة، ولكنه من المفيد للمهندس المعماري أو المدني معرفة الشكل المثالي للمربع لأخذه من وسطه المجرّد ومحاولة إعادة خلقه من جديد. ومن المفيد أيضًا معرفة الصداقة المثالية أو التعليم المثالي أو العدالة المثالية، ليتمكن الأصدقاء والمعلمون والقضاء من إعادة خلقها.

كل هذا رائع، ولن أبدأ شجارًا مع أفلاطون لأنه كان فيلسوفًا ومصارعًا، ولكن المشكلات تبدأ حين نقتنع بإمكانيّة وصولنا إلى الكمال إن امتلكنا الحساب البنكي

المناسب أو التطبيق المناسب أو المدرّب المناسب. وهكذا نظل ناقصين، ككل الأشياء، ونشعر بالسوء لإيماننا بوجود هذا العالم الأفلاطوني المثالي.

ولست مضطرًا إلى التشاجر مع أفلاطون لأن أرسطو قد فعل ذلك. أرسطو الذي كان تلميذ أفلاطون، كانت له رؤية مختلفة للحياة. لقد آمن أنه يجب علينا ألا نركز على العالم المجرّد للأشكال الجوهرية، لأن العالم هنا -العالم الذي نعيش فيه- يحتوي على تلك الأشكال الجوهرية. أمّا أفلاطون فكانت الشجرة -دائمًا- محاكاة فاشلة لشجرة مثالية، في حين آمن أرسطو أن تلك الشجرة تحتوي على جوهرها.

تبدأ المشكلات مع هذه الأفكار المثالية المجردة حين نحاول الوصول إليها. إنها أشبه بقوس قزح لا يمكن لمسه. ومن الأفضل لنا أن نجد الرضا في عالمنا هذا. أن نرى الأشجار نسخًا جوهرية من الأشجار، وأن نرى أنفسنا نسخًا جوهرية منّا، وأن

نصقل الروح الجوهرية لذواتنا، بدلًا من الركض وراء أفكار لا وجود لها لنراقبها وهي تفلت منّا إلى الأبد.

اقتنع بما لديك. كن موجودًا في عالمك. كن مربعًا غير متماثل. كن الشجرة الناقصة. كن ذاتك الحقيقية.

أنت أكثر من أسوأ تصرفاتك

إن أخبرت طفلك بأنه عديم الفائدة، سيبدأ تصديق ذلك. إن أخبرت نفسك بأنك عديم الفائدة، سيحدث الأمر ذاته. الشخص المكتئب الذي يؤمن بكراهية الآخرين له سيتصرف بطرائق تتلاءم مع هذا الإيمان. إن آمنا بوجوب تقسيم البشر إلى معسكرات « الخير» و«الشر» أو « الجيد» و»السيء» فإننا نخاطر بمحاكمة أنفسنا إلى الأبد بسبب خطأ واحد.

نحن بحاجة إلى اللطف، إلى رؤية الفرق بين حقيقة ذوات البشر وبين ما يفعلونه أحيانًا. وهذا يشملنا أيضًا.

دفء

لا تبحث عن البرود. ولا تشغل نفسك بما يعتقده الباردون. الحياة في الدفء. ستصبح باردًا حين تموت. اتجه نحو الدافئين. اتجه نحو الحياة.

حلم

وجودنا دليل مذهل على نجاة البشر. عند التفكير في احتمالات نجاتنا بعد 150،000 جيل، لنظل على قيد الحياة، الآن، كما نحن. هذه احتمالات ضئيلة، وتكاد تكون مستحيلة. فكّر في كل القصص المريعة للنجاة، وفكّر في أسلافنا الذين صارعوا من أجل البقاء والإنجاب. إنها احتمالات مرعبة. جميعنا نعيش داخل حلم حقيقي. نحن النيران المستحضرة من لا شيء. لقد وُجدنا من رحم المستحيل. وما زلنا أحياء.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أ--

وضوح

أنت هنا. وهذا يكفي.

أهمية التفكير الغريب

التصرُّف والتفكير بغرابة أمران مفيدان أحيانًا. وكذلك الخروج عن المألوف والانشقاق عن الجموع. كان الفيلسوف جون ستيوارت ميل يعتقد أن الخروج عن المألوف واجب مدني، وكان يشجع على كسر استبداد المعهود والمعروف. وحتى لو لم نكن نشعر برغبة في الخروج عن المألوف، جميعنا نملك أجزاء غريبة في داخلنا. أفكار تظهر فجأة على أسطح عقولنا. شرارات عشوائية بإمكاننا تحويلها إلى ضوء. أفكار تمكننا من رؤية الرأي الآخر على الضفة الأخرى للجدال السياسي. أفكار لا تتسق مع ما نؤمن به. أذواق تتصادم مع أذواق أخرى. وكلما كبرنا في السن، كان واجبًا علينا الاهتمام بهذه الأجزاء الغريبة من ذواتنا -الأفكار التي تكسر النمط- لأنها مصدر تجددنا وقدرتنا على المفاجأة. ولأنها تمنعنا من التحوّل إلى نسخ مكررة من الأغاني. وتحوّلنا إلى أغانٍ جديدة.

الخارج

نعم، بالتأكيد، من المريح لك أن تبقى في المنزل مختبئًا وآمنًا، ولكن هنالك راحة أخرى في الخارج، لأن الحرية في الخارج. بإمكانك الاستمرار بالمشي في الخارج حتى تجد مكانًا يناسبك. وبإمكانك أيضًا أن تقرر امتلاكه، لتظل فيه.

طريق الخروج من عقلك يمر عبر العالم

عندما بلغ لودفيج ڤان بيتهوڤن سن الثانية والثلاثين كان سمعه قد تدهور بسرعة بالغة. وقد كتب رسالة إلى إخوته يعبّر فيها عن يأسه وحزنه من حكم الناس عليه بأنه «خبيث أو عنيد أو حاقد» والحقيقة أنه كان يعاني اضطرابًا داخليًّا بسبب حالة سمعه المتدهورة. كتب أنه كان يشعر باليأس لأنه لم يؤلف الكثير من المقطوعات الموسيقية، وهذا أشبه باعتبار شكسبير نفسه كسولًا لأنه احتاج إلى المزيد من الوقت لكتابة مسرحية هاملت.

يتذكّر بيتهوڤن مرات عدة كان فيها رعاة الغنم يغنون أو يعزفون المزامير ولم يستطع سماعهم. مثل هذه المواقف جعلته يشعر باليأس «أرغب في الانتحار -

وحده الفن يمنعني عن فعل ذلك. آه يبدو مستحيلًا عليّ ترك العالم حتى أبتكر كل ما ينبغي عليّ ابتكاره...»

وحده الفن يمنعني.

وظل على قيد الحياة. ورغم تفاقم صممه -العذاب الأعظم للموسيقي الأعظم- استمر في تأليف الموسيقى. وتمكّن من تأليف أعظم أعماله، مثل المقطوعة الرائعة سوناتا بيانو رقم ١٤ -والمشهورة باسم سوناتا ضوء القمر- وهو لا يسمع شيئًا.

يا لها من فكرة محزنة. الرجل الذي ألّف أكثر المقطوعات الموسيقية شهرة في التاريخ لم يتمكن من سماع موسيقاه. ولكنه كان شغوفًا بفنّه. وتاريخ الفن مملوء بشخصيات حساسة وجدت هدفها وغايتها في الفن وابتكاره، من إيميلي ديكنسون وحتى جورجيا أوكيفي.

لسنا بحاجة إلى تأليف مقطوعات موسيقية مثل بيتهوفن، ولكن علينا الانغماس في شغفنا. وبإمكان ذلك الشغف أن يتخذ أشكالًا كثيرة في العالم خارج أنفسنا. قبل سنوات عدة، تمكنت من إنقاذ نفسي من نوبة قلق سيئة بمشاهدتي المواسم الأربعة الأولى من مسلسل لعبة العروش.

الفضول والشغف عدوّا القلق اللدودان. وعند وقوعي في دوّامة القلق، إن تمكنت من العثور على شغف أو فضول خارج ذاتي قد يساعدني ذلك على النجاة. الموسيقى، الفن، الأفلام، الطبيعة، المحادثات، الكلمات.

اعثر على شغف يضاهي حجم خوفك.

طريق الخروج من عقلك يمر عبر العالم.

جوي هاريو والصوت الأوحد الكامل

«جميعنا نأتي إلى العالم لمهمة محددة» كتبت جوي هاريو. «لا أقصد العمل في شركة أو مؤسسة، جميعنا مُنحنا هدايا علينا مشاركتها والحيوانات والنباتات والمعادن والسحب... كل الكائنات.»

وُلدت جوي هاريو في تلسا، أوكلاهوما، وتنتمي إلى شعب مسكوكي كريك. وهي أوّل من حصل على جائزة شاعرة الولايات المتحدة من سكّان أمريكا الأصليين. قصائدها جميلة، وتلفت النظر إلى إرثها وعمق اللاوعي الإنساني فيه. هي ناشطة، ولكن نضالها لا يقتصر على قضية معينة. ناشدت بحقوق سكان أمريكا الأصليين، وحقوق المرأة، والتغيّر المناخي، وتؤمن باتصال كل هذه القضايا ببعضها. وهذه

هي سمة أعمالها. الطبيعة الكلية للأشياء. «أن تصلي يعني أن تفتح ذاتك بكاملها / للسماء، للأرض، للشمس، للقمر / لصوت واحد هو أنت.»

وتعبر هاريو عن هذه الفكرة بطرائق أخرى أيضًا. حين تقف على خشبة المسرح، تمزج بين النثر والشعر والموسيقى، كأن هذه العناصر الشيء ذاته. كتبت قطعة عنوانها «ااااااه ساكسفون» وباستخدام تلك الآلة الموسيقية، قالت، «كل ذلك الحب الذي نحمله يُصدر صوتًا عميقًا جميلًا لنحلّق قليلًا.»

فازت هاريو بجوائز كثيرة لموسيقاها ولقصائدها أيضًا. المثير في الأمر أنها لم تتعلم عزف الساكسفون إلا بعد أن تجاوزت سن الأربعين. وأجد في هذا بعض العزاء، ما زال لديّ الوقت لتعلّم مهارة جديدة. لقد تركت تعلّم عزف البيانو في سن الثالثة عشرة. وحتى تلك السن كان والداي يتوسلان إليّ لتعلّم البيانو أسبوعيًّا

مع معلمة البيانو السيدة بيترز، ولكنني تحوّلت إلى ذلك المراهق الذي لا يريد أن يفوّت موعد رؤية أصدقائه ليلة الجمعة لأنه مشغول بحصص البيانو. وشغلت عقلي المراهق باهتمامات أخرى، ولم أعد مهتمًا بتعلّم معزوفات بيتهوفن.

ندمت كثيرًا خلال سنوات حياتي على ذلك القرار، وتساءلت مرارًا بيني وبين نفسي عمّا كان سيحدث لو قررت الاستمرار في العزف. ورغم كل ذلك التفكير، لم أتدرب على عزف البيانو إلا في هذه السنة، بعد وصولي إلى سن الرابعة والأربعين، خلال فترة الإغلاق مع أطفالي. ومن المؤكد أن التعلم إلى جانب طفلين يبلغان من العمر إحدى عشرة سنة واثنتي عشرة سنة سيشعرك بالإحراج، ولكنني حققت بعض التقدّم، واستمتعت بالعزف، وأدركت عدم وجود سن محددة للتعلّم والتطوّر.

جوي هاريو ليست الموسيقية الوحيدة التي بدأت في سن متقدمة. ليونارد كوهن لم يبدأ مسيرته الفنية إلا في الثلاثينيات من عمره. ورغم أن ڤيردي كان موهوبًا في الموسيقى من صغره، إلا أنه لم يكتب أجمل أعماله إلا في سن الخمسين، بما في ذلك أوپرا أوتيللو التي انتهى منها في سن الثالثة والسبعين.

لن أتمكن من مضاهاة أعمال ڤيردي، أو جوي هاريو، أو حتى طفلتي الموهوبة، ولكني محظوظ بقدرتي على تعلم العزف والاستمتاع به، وهذا يكفي. متعة الموسيقى تكمن في الموسيقى. في عزفها. في الاستماع إليها. وهي متعة مفتوحة الباب وترحب بالجميع.

هذا كل ما نستطيع فعله، صحيح؟ فتحنا أكبر عدد ممكن من الأبواب. استمرارنا في اعتناق ذواتنا كما هي. استمرارنا في الفشل. وكما قالت هاريو، «لا يوجد الشعر إلا حيث توجد الأخطاء.»

حماية

في يومٍ ما شعرت بضرورة عدم خذلاني للآخرين. كنت أعمل رغم كرهي العمل. ذهبت إلى حفلات لم أرد حضورها. رأيت أشخاصًا لم أستطع الحديث معهم. زيّفت كل ابتساماتي.

ثم انفجر عقلي.

بعد ذلك أدركت أنه من الأفضل أن نخذل الآخرين على أن نحطم أنفسنا.

حرية الكم

وفقًا لفيزياء الكم، قوانين الكون احتماليّة. هذا يعني أنه حتى على مستوى أصغر الجزيئات، لا يمكن الجزم بأيّ تنبؤ. وهنالك دائمًا ريبة. الحتمية تفشل أمام واقع الكم. الفيزيائي الألماني فيرنر هايزينبرغ، الذي جاء بمبدأ الريبة، اكتشف أنه رغم معرفتنا بكل حالة أوليّة، فإنه من المستحيل التنبؤ بسلوك الموجات والجزيئات. وكذلك نظرية الفوضى التي تشرح استحالة التنبؤ الحتمي بالظواهر الكبرى كالطقس مثلًا. (كم عدد المرات التي تفاجأنا بظهور الشمس في يوم كانت فيه توقعات الطقس تشير إلى هطول الأمطار؟) وبالطريقة ذاتها، أثبت علماء الأعصاب أن تركيب أدمغتنا، وخلاياها العصبية، تتصرف بطرائق عشوائية أيضًا.

إحدى أهم صفات الكون، الطبيعة، البيئة، أو صفاتنا نحن، هي انعدام اليقين. هنالك دائمًا مساحة للفرصة. عندما يبدأ شيء ما التحرّك والتغيّر، يحدث ذلك بدرجة من الجهل، قد يكون ضوءًا في شق أو إعصارًا أو خليّة عصبيّة. الكون عبارة عن احتمال لا يتوقف عن التغيّر. وحين يرغمنا الخوف على تخيّل حتمية أسوأ الاحتمالات، يظل المستقبل -مثل أيّ شيء آخر- مجهولًا، غير قابل للتنبّؤ، مفتوحًا، حرًا. وهكذا، بإمكان أصغر الأحداث في متاهة حيواتنا أن تؤدي إلى أكثر النتائج دهشة.

الآخرون هم الآخرون

لنتحدث عمّا هو واضح، لأنه أحيانًا يُتجاهل ويُنسى. أنت لست غيرك. بل أنت. لا يمكنك التحكم في غيرك. لا يمكنك التحكم في أفكارهم عن العالم أو عن السياسة أو عنك. لا يمكنك التحكم في الألم الذي تسببوا به. حتى لو كنت أنت الشخص المتألم. نعم، يمكننا التعلّم من بعضنا، وقد يتعلّم الآخرون منك. وهذا رائع رغم ندرة حدوثه. وكما قالت عايشات أكانبي، «إن قررت أن شفاءك يعتمد على اعتراف الآخرين بأخطائهم فسوف تصل إلى قبرك وأنت تنتظر.» لن تعاقب أحدًا سوى ذاتك بالاحتفاظ بالكراهية في داخلك. الآخرون هم الآخرون. وأنت أنت.

لن تعثر على قيمة ذاتك في عقول الآخرين.

طاقة

بإمكان التاريخ تسليتنا. وقد يساعدنا على فهم مكاننا في دورة الزمن، وتقدير ما أنجزه البشر وعاصروه في الماضي.

اكتشاف قصص البشر في الماضي قد يمنحنا نوعًا من أنواع القوّة. معرفة ما أنجزه البشر، ما خاضوه من مصاعب، ومعرفة حقيقة أن بعضهم تمكنوا من جعل العالم مكانًا أفضل كي نعيش فيه اليوم.

هل سمعت باسم نيلي بلي من قبل؟
لقد كانت إحدى أكثر الصحفيات إلهامًا في التاريخ.

لم يكن نيلي بلي سوى اسمًا مستعارًا. كانت قد وُلدت في پتسبره سنة 1864 باسم إليزابيث جين كوشران. وبعد وفاة والدها عندما كانت في الخامسة عشرة من العمر، وجدت نفسها مع أمها وأربع عشرة أختًا في المنزل دون مال، ولذلك قررت بلي الخروج في محاولة لكسب المال.

في زمنٍ كان حضور النساء الصحفيات فيه نادرًا، تمكنت بلي من الحصول على عمل في جريدة البلدة، لتكسب خمسة دولارات في الأسبوع. وكُلّفت بالكتابة عن موضوعات العناية بالأطفال وأعمال المنزل. رغم هذا، بدأت زاويتها الصحفية بكسب شهرة بين القراء، وأدى ذلك إلى كتابتها المزيد من المقالات والعمل للتحري والبحث عن الحقائق، وكتبت عن موضوعات مثل تأثير قوانين الطلاق على النساء في ذلك العصر.

وفي سنة 1887، انتقلت إلى نيويورك والتقت ناشرَ الصحف المشهور جوزف پوليتزر. أرادت العمل في صحيفته New York World، وليختبر إصرارها على العمل معه، طلب منها جوزف أن تكون مقالتها الأولى بحثًا صحفيًّا في حالات جزيرة بلاك-ويل، وهي الجزيرة المشهورة بوجود مصحة للنساء المختلات عقليًا. كان على بلي أن تذهب إلى الجزيرة وتدعي أنها مختلة عقليًا لتدخل إلى المصحة.

ولم تكن تلك مهمة سهلة. وصلت في البداية إلى منطقة فيها منازل مؤقتة للإناث وسهرت فيها طوال الليل لتبدو عليها علامات التعب والمرض العقلي. ثم تظاهرت بأنها مجنونة، لتتمكن من خداع الطبيب النفسي - وأُرسلت بعد ذلك إلى المصحة المنشودة.

وهناك رأت وعاشت ظروفًا مريعة؛ اعتداءات طاقم العمل، نساء مريضات عُلّقن بالحبال، أجنحة موبوءة بالفئران الميتة، طعام متعفن، مياه شرب قذرة، مياه مشتركة للاستحمام، مقاعد قاسية، تعذيب مستمر. ولاحظت بلي أن الكثير من النساء في المصحة لم تبدُ عليهن علامات الجنون ولم يمنع هذا عنهن أصناف العذاب. وآمنت أن قضاء ساعات قليلة في تلك المصحة قد يصيب العاقل بالجنون.

ومن أول لحظة لها في المصحة تصرفت بلي بشكل طبيعي. ولاحظت أن كل أفعالها تُفسّر على أنها أدلة إضافية على جنونها: «كانت تصرفاتي الطبيعية بالنسبة إليهم محض جنون.» ولاحظت أيضًا استهداف طاقم العمل لأكثر النساء مرضًا للمضاعفة من عذابهن ومعاناتهن.

وبعد عشرة أيام من دخول بلي إلى المصحة، أخبرت صحيفة New York World إدارتها بالحقيقة، وطلبت إطلاق سراح مراسلتها من المصحة. لقد كانت تلك مهمة مرعبة، ولكنها مهمة ساعدت على تغيير الوعي الجمعي في أمريكا تجاه المصحات العقلية والمرض النفسي.

ونتيجة مباشرة لمقالتها التي نُشرت على عددين تحت عنوان عشرة أيام في بيت الجنون، قررت الحكومة رفع ميزانية المصحات العقلية بمبلغ مليون دولار. وقررت أيضًا أخذ توصيات بلي لتطبيقها في دائرة الجمعيات الخيرية، وأُعلن إغلاق تلك المصحة بعد سنوات عدة.

وأصبحت نيلي بلي مشهورة، وساهمت في بدء عصر جديد من الصحافة الجادة المستندة إلى التحري والتخفي.

واستمرت في كتابة التقارير والمقالات عن مختلف القصص المروعة، لتبتعد تمام البعد عن المقالات الناعمة التي أُرغمت على كتابتها في بداية مسيرتها الصحفية. كانت تغطياتها الصحفية بعد ذلك تشمل كبرى القضايا من فساد الحكومة وحتى فضائح التجارة بالأطفال.

سنة 1889 أصبحت بلي أكثر شهرة بعد تحطيمها الرقم القياسي الخيالي لفيلياس فوج في رواية جول ڤيرن حول العالم في ثمانين يومًا، عندما قررت خوض رحلة حول العالم لتقطع مسافة 24،900 ميل خلال اثنين وسبعين يومًا. وفي رحلتها التقت جول ڤيرن في باريس، وزارت مستعمرة الجذام في الصين وعبرت قناة السويس. لقد سافرت على متن القوارب والقطارات وركبت على ظهر حمار أيضًا حين اضطرت إلى ذلك.

المذهل في قصتها هو أنه بعد انطلاق الكثير من المغامرين للحاق بها في رحلتها، رفضت بلي النظر إلى الرحلة على أنها سباق. وكتابتها عمّا حدث في رحلتها يُظهر لنا درجة استمتاعها وتقديرها الجمال الذي رأته. «لطالما أحببت الضباب، إنه يضفي ضوءًا جميلًا وناعمًا للأشياء التي تبدو عادية وخشنة في ضوء النهار.»

وبعد سنوات من رحلتها، في الحرب العالمية الأولى، كانت أول امرأة تعمل مراسلة في منطقة النزاع بين صربيا والنمسا، وتعرضت للاعتقال -ثم أُطلق سراحها بسرعة- عندما أدرك الجنود أنها لم تكن جاسوسة بريطانية.

وما زال إرثها حيًا حتى اليوم، وتحمل اسمها الكثير من جوائز الصحافة، القوارب، محلات الآيس كريم، وحتى مدن الملاهي.

إنها شهادة حيّة على ما يمكن للإنسان فعله، إن كان يحمل قلم رصاص حاد وعقلًا حادًا.

وحسب ما قالت بلي: «الطاقة التي تُوجّه وتُطلق في الاتجاه الصحيح بإمكانها تحقيق أيّ شيء.»

لقد رفضت بلي الأدوار التي فرضها عليها المجتمع كلها، وكانت الإنسانة التي أرادت.

فوضى

من الصعب علينا أن نكون أنفسنا. لا يمكننا رؤية حقيقتها دائمًا. نتعمّد إغراق حياتنا بالمهام والأشياء لنصرف انتباهنا عن الفوضى في داخل عقولنا. وعند تخلصنا من الفوضى الخارجيّة، ستوجب علينا مواجهة فوضانا الداخلية. وكلما زاد تركيزنا عليها، رأينا النظام فيها. هنالك سبب لوجود الأشياء في أماكنها. قد نبدأ ترتيب الفوضى وفقًا لنظام آخر، أو ربما نشعر بأن الفوضى تناسبنا. نحن ناقصون لأننا أحياء.

نحن فوضويون لأن الكون بدأ بانفجار، وانجرف حطامه منذ تلك اللحظة. جميعنا كائنات فوضوية تعيش على كوكب فوضوي في كون فوضوي. إنكارنا الفوضى يعني إنكارنا حقيقتنا. رؤيتنا إياها، سماحنا لها بالحدوث، غفراننا لها،

يعني وصولنا إلى ما تمسيه الطبيبة النفسية والعالمة البوذية تارا براتش «القبول الأصولي»، حيث يمكننا تقدير عيوبنا ونقصنا بوصفه جزءًا طبيعيًّا من الوجود. ثم يمكننا الحياة بانفتاح وصدق، بدلًا من محاولتنا تقليص أنفسنا وإغلاقها كما نغلق خزانة ملأى بالأشياء. بإمكاننا أن نعيش باختصار.

كن أنت

إن حاولت تقمص ذات لا تشبهك، ستفشل حتمًا. ليكن هدفك أن تصل إلى ذاتك، أن تتصرف كذاتك وتفكر كذاتك. قدّرها، ادعمها، قع في حبها. ولا تكترث للآخرين إن سخروا منك.

رمّان

أغلب النميمة ليست سوى غيرة متخفية. وأغلب الشك ليس سوى رغبة في الامتثال. «لا أحد يمكنه أن يُشعرك بأنك أدنى منزلة منه دون رضاك»، قالت إليانور رووزڤلت. تنفّس باتجاهك. اخرج من الظل. كن أنت في الفضاء الرحب. لا معنى لنجاحك إن لم يعبر عن ذاتك. رغبتك في الاندماج مع الآخرين طبيعية. ولكن، لا تساوم على ذاتك في سبيل قبول الآخرين لك. كن أنت. كن شخصًا فريدًا من نوعه. إن لم يُعجب الآخرون بك، لا تكترث لهم. لا يجب على كل الفواكه أن تكون تفاحًا. من المرهق قضاء حياة كاملة في التخفي كإنسان آخر. إن كنت رمّانًا، فكن رمّانًا. وبالتأكيد، مَن لا يحبون الرمان أكثر من أولئك الذين لا يحبون التفاح، ولكن لنا نحن عشّاق الرمان، لا يوجد خيار أفضل منه.

دع الأشياء تكون

لا تقف في طريق ذاتك. لا يجب عليك فعل أي شيء لتكون ذاتك. لقد وُلدت كما أنت، ولم يكن عليك المحاولة. المحاولة هي المشكلة. لا يمكنك محاولة أن تكون. يمكنك فقط أن تكون.

الجزء الرابع

أحيانًا، أتناول النجوم

بوصفها مضادات للخوف من الموت.

ريبيكا إلسون، «مضادات للخوف من الموت»،

مسؤولية الرهبة

السماء

تخيّل لو أنك لم تر السماء في الليل من قبل.

تخيّل لو ظهرت سماء الليل مرة واحدة فقط في حياتك. تخيّل لو أنك لم تستطع رؤية النجوم سوى مرة واحدة. على الأرجح ستكون تلك اللحظة إحدى أهم لحظات وجودك. وستُعرف باسم ليلة النجوم المعجزة أو اللحظة المدهشة لانكشاف الكون المشرق، أو اسم آخر أكثر جاذبية. سنحرص جميعًا على ترك مقاعدنا وشاشات التلفزيون للخروج والنظر إلى الأعلى، مشدوهين، مندهشين، لنحدّق باتجاه آلاف النقاط المضيئة عبر الزمن والفضاء. سنقف لنحدّق باتجاه القمر ونحاول الفصل بين النجوم والكواكب. لنتساءل أيّ منها كوكب الزهرة.

ما أقصده هو استحالة تجاهلنا ذلك الحدث الذي لا يتكرر إلا مرة واحدة في حياتنا.

ولكننا نتجاهل سماء الليل باستمرار. وبالطبع لا يمكننا الخروج لمراقبة السماء كل ليلة، خاصة في تلك الليالي التي لا تظهر فيها النجوم. ومن المفيد دائمًا تأملنا لتضاعف قيمة التجارب حين يندر حدوثها. لقد رُزقنا بعجائب كثيرة على هذا الكوكب، وفي هذا الكون، لدرجة عدم اكتراثنا لها. وغالبًا لا نتذكر تلك العجائب المدهشة إلا في أوقات الأزمات. لنكون كما قال الفيلسوف آلان واتس: «فتحة ينظر من خلالها الكون ليستكشف ذاته».

راقب النجوم

أستطيع تذكر ليلة كنت أمر فيها بنوبة اكتئاب حاد وأفكر في الانتحار لأنظر إلى السماء الخالية من السحاب والملأى بالنجوم. شعرت بألم ذهني شديد وعميق لدرجة تحوّله إلى ألم جسدي. ولكن عند رؤيتي السماء، لمحتنا الضئيلة من الكون، غمرني الأمل بقدرتي على تقدير هذا المنظر يومًا ما. الجمال هو كل اللحظات التي تجعلنا نشهق بالأمل ونتعجب من دهشة الحياة، والعالم مملوء بهذه اللحظات. تُشرق في الظلام وتلوح أمامنا لنلتقطها. كتب ماركوس أوريليوس في تأملاته قبل ألفي عام: «اسكن في جمال الحياة، راقب النجوم، وشاهد نفسك وأنت تركض معها.»

الكون يعني التغيير

عندما كتب ماركوس أوريليوس كتابه التأملات، كان أقوى رجل في العالم، ويملك إمبراطورية كاملة تحت تصرفه. مدن، جيوش، قصور. جميعها ملكه. وقضى أكثر من عقد كامل من سنة 161 وحتى سنة 180، كإمبراطور روماني خلال العصر الذهبي. ورغم هذا، كان يرفض أيّ قناعة تتحقق بواسطة مكانته وقوّته، ليفضّل البساطة، التشاور، والمنظور الكوني. كان يؤمن بأن مراقبة النجوم مهمة وتحدث كثيرًا عن فيثاغورس -الفيلسوف الإغريقي القديم ومؤسس الفيثاغورسية- وشهد له بتأثيره الكبير فيه.

عدّ الفيثاغورسيون مراقبة النجوم نشاطًا ممتعًا، ودليلًا إلى عالم إلهي. لأن النجوم منفصلة عن بعضها، ولكنها تشكل نظامًا متناغمًا في مجموعها. ورأى الرواقيّون في النجوم سبيلًا للنظر إلى لمحات من الآلهة - وشظايا من الطبيعة.

ولا يقتصر الأمر على السماء أو النجوم، بل ما نفكر فيه عند النظر إليها. علاقتنا بالعالم المتحوّل حولنا ومن فوقنا.

«الكون هو التغيير»، كتب ماركوس أوريليوس. «حياتنا هي من صنع أفكارنا.»
حتى إمبراطور مثله بإمكانه النظر إلى النجوم ليشعر بضآلة حجمه في نظام الكون الأكبر.
السماء لا تبدأ فوقنا. لا توجد نقطة بداية للسماء. إننا نعيش فيها.

العبد الرواقي

كان فيلسوفي المفضل إپكتسوس مثل ماركوس أوريليوس رواقيًا عاش في روما. ولم يكن إمبراطورًا، بل كانت حياته قاسية ومجحفة.

وُلد عبدًا قبل ألفي عام، وكان اسم إپكتسوس يعني «المُكتسَب». وقضى شبابه في العبودية، وسُمح له بدراسة الفلسفة الرواقيّة آنذاك. وكان يعاني إعاقة جسدية أيضًا، بعد أن كسر سيّده ساقه. وقضى أغلب حياته وهو يشعر بالألم.

تحرر إپكتسوس من عبوديّته لاحقًا لأسباب غير واضحة، وبدأ تدريس الفلسفة، فكانت حياته في تلك المرحلة بسيطة، وممتلكاته قليلة، ولم يكن حوله أحد

يسليه. وأشارت كتب التاريخ إلى أنه تبنّى طفل أحد أصدقائه في آخر عمره واعتنى به مع امرأة لا نعرف إن كان قد تزوّج بها.

كان إپكتسوس فيلسوفًا حديثًا لأسباب كثيرة. بإمكاننا تلخيص نظرته إلى العالم في مقولته: «لا تهم الأحداث، بل طريقة استجابتك لها.» وهذه فلسفة ساعدت بشرًا كثيرين على تجاوز أصعب الظروف، من سجناء الحروب إلى مرضى الاكتئاب. عالم النفس ألبرت إليس، أحد مؤسسي العلاج المعرفي السلوكي، يذكر هذا الاقتباس لإپكتسوس كأحد أكثر الفلاسفة المؤثرين في طريقته العلاجية: «لا يضطرب المرء بسبب الأشياء، بل بوجهة نظره عنها.»

يذكرنا إپكتسوس بأننا إن ربطنا سعادتنا بالأشياء من حولنا، فإننا نتخلّى عن تحكمنا في ذواتنا ونمنح القوّة للعالم الخارجي. مهما كانت تلك الأشياء -الظروف

المادية، العلاقات، الرغبة في تكوين عائلة، سيارة لامبورغيني، الفوز باليانصيب، الشهرة على وسائل التواصل الاجتماعي- «تذكّر فقط: كلّما زاد تقديرنا للأشياء من حولنا، قلّت قدرتنا على التحكم في مشاعرنا.» وحتى لو حصلنا على الأشياء التي نريدها، لا يمكننا التنبؤ بأثر ذلك فينا - على سبيل المثال، أثبتت الدراسات تسبّب الفوز باليانصيب بنتائج عكسية على الفائز ومستوى رضاه وسعادته.

رضا إيكتسوس هو أعمق درجات الرضا. ليس الإيمان بأن الأشياء العظيمة ستحدث، بل اليقين بقدرة العقل على اختيار ردة الفعل المناسبة رغم الألم أو الحزن أو السجن. قال إيكتسوس: «لا يمكنني الهرب من الموت، ولكنني أستطيع الهرب من خوفي منه.» وهكذا يهبنا إيكتسوس في جملة واحدة القدرة على التحكم بعالم لا يمكن التحكم فيه. التحكم النابع من قبول انعدامه. التحكم في ردة الفعل.

يرقة

في الشرنقة المظلمة، تتداعى اليرقة، تتفكك في إنزيماتها. تصبح سائلة. طريّة. حساء يرقة. ثم تُولد ببطء لتصبح فراشة. الشرنقات ليست أماكن هادئة ومريحة بل مريعة وبشعة. ورغم هذا، يظل قدر اليرقات استعارة تقودنا لتجاوز خيباتنا ومعاناتنا. أكبر التغييرات تُولد من رحم أكثر التجارب ظلمة. نتداعى لنُولد من جديد. نمر بالظلمة لنحلّق باتجاه الشمس.

تجربة

نحن لسنا تجاربنا.

إن وقفنا في وجه إعصار، مهما كان مخيفًا أو عنيفًا، إلا أننا نعرف تمامًا أننا لسنا الإعصار. الطقس خارج ذواتنا وداخلها ليس دائمًا. يتحدث الناس عن غيوم من الظلمة تحوم فوقهم، ولكننا لسنا الغيوم، بل السماء. والسماء تحوي الغيوم. والغيوم ليست إلا المنظر الحالي. والسماء تبقى سماءً.

عن التنفس

أريد إخبارك بأن التنفس مهم جدًا.

أعرف، أعرف.

هذا يجعلني شخصًا مزعجًا يخبرك بالتفكير في أنفاسك كأن كل مشكلات العالم سببها عدم قدرتك على الزفير ببطء. ويجعلني على بعد مليمتر واحد من كوني شخصًا يخبرك بضرورة تعاملك مع عقدك النفسية بالاستحمام مدة طويلة وإيقاد شمعتين برائحة اللافندر. ورغم كل هذا، لم أجد طريقة أسرع لقياس مدى توتري من مراقبة الطريقة التي أتنفس بها.

التنفّس هو أشبه بجهاز مدمج في الجسد لقياس المزاج.

عندما كنت أمر بنوبات رعب كثيرة، كنت أجد صعوبة بالغة في التنفس. كانت أنفاسي حادة وسريعة ونارية، تحدث في أعلى جزء من رئتي، كأنني لا أملك وقتًا للهواء. وفي لحظات توتري بإمكاني الاستلقاء على السرير ووضع يدي على معدتي لآخذ نفسًا عميقًا، وفي النهاية، سترتعش معدتي كحيوان خائف، وسأعرف حينها أنني بحاجة إلى التراجع والاسترخاء. وقد يبدو هذا متناقضًا، ولكن بذل الجهد ومحاولة الاسترخاء قد ينجح أحيانًا في دفع التوتر. وكان التنفس البطيء طريقتي الأسرع والأسهل لتحقيق ذلك. وحين أجبر نفسي على التنفس ببطء يهدأ الصوت المزعج في عقلي. وأتصالح مع حقيقة عدم ردي على البريد الإلكتروني، أو فشلي في الحديث في اجتماع زووم.

الوعي بالتنفس أشبه بطريقة لتقبّل ذاتك ومنحها الفرصة لتقبل الحياة كما هي. وكل ما تحتاج إليه لتحقيق ذلك التنفس عبر رئتيك.

بإمكانك تجربة ذلك بالاستلقاء على ظهرك أو بالجلوس أو الوقوف. إن كنت مستلقيًا، أضع ذراعي بجانبي، وأفتح باطن يدي لتقابل السماء أو سقف الغرفة، وأفتح قدمي قليلًا. وإن كنت جالسًا، أضع ذراعي على الكرسي وأفتح قدمي باتساع وركي، ثم أتنفس بهدوء وعمق من معدتي. ونعم، أعد من واحد إلى خمسة، بصمت، لأن النشوة النابعة من العد بحد ذاتها تضاعف من أثر الاسترخاء. وأستمر في تكرار التنفس والعد دقيقة كاملة. إن استطعت تجربة التنفس بهذه الطريقة خمس دقائق أو أكثر، فعليك فعلها. قد تشعر بالملل في البداية - لأن عقلك سيقاوم البطء الذي تجبره عليه- ولكن النتائج تستحق التجربة.

أنت هنا. أنت موجود. أنت في اللحظة.

أن تتنفس يعني أن تعيش، وأن تعي تنفسك يعني أن تعي حياتك، أن تعي أبسط حقائق ذاتك، وأن تتجاوز عالم الفعل -لتصل إلى لحظات لذيذة وقصيرة ومريحة- من عالم الوجود.

ما تخبرك به أنفاسك

أنت كافٍ.

لا تحتاج إلى أكثر من ذاتك. أنت أكثر مما ترى. أنت من أنت في الظلام. أنت من أنت في الصمت. لا تحتاج إلى شراء أو تدريب أو استحقاق قبولك ذاتك.

أنت كافٍ.

أنت معجزة كونية. أنت الأرض تشهد على نفسها. تتنفس الهواء وتتقبل ذاتك كما تتقبل الهواء بوصفه جزءًا طبيعيًّا من نظام الأشياء. أنت العقل الموجود في فعل التغيير. أنت احتمال متحرك. هنا وطنك. أنت في المكان الصحيح.

أنت كافٍ.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

لا شيء أقوى من أمل صغير لا يستسلم.

العيش بصدق

التحدي الحقيقي يكمن في النظر إلى أنفسنا والعالم بصدق. لنرى جراحنا وجراح من حولنا ونبدأ محاولة علاجها. لا لنجفل. لا لنقضي حياتنا في الإنكار وتجنّب الألم. لا لنحاول تجنّب مشاعرنا. وكما قالت الكاتبة البوذية پيما تشودرون: «أكبر ضرر يمكننا إحداثه لأنفسنا هو بقاؤنا في الجهل وامتناعنا عن النظر إلى أنفسنا بصدق ولطف وشجاعة.» يبدأ الشفاء حين نعيش بصدق.

النظر بصدق

الجهل يقلّص أحجامنا. التحدي الحقيقي الذي نواجهه يتمثل في النظر إلى أنفسنا والعالم بصدق. أحد التحديات التي وضعها ماركوس أوريليوس لنفسه كان «النظر إلى الأشياء مباشرة والتعرّف على حقيقتها.»

انتظر

أنت بخير. قد تشعر بأنك في كابوس. قد يرهقك عقلك. قد تعتقد أنك لن تنجو. ولكن تذكر اللحظات التي شعرت فيها بالسوء في الماضي، وتذكر الأشياء الجميلة التي حدثت بعدها. قد لا تحدث تلك الأشياء الجميلة ذاتها، ولكن بعض الجمال سيأتي حتمًا. انتظر فقط.

علاج الوحدة

الوحدة ليست غياب الرفقة. الوحدة هي ما نشعر به عندما نكون ضائعين. وقد نضيع ونحن وسط حشد من الناس. لا توجد وحدة أقسى من تلك التي نشعر بها إن كنا محاطين بأشخاص لا ننسجم معهم. وعلاج الوحدة لا يكمن في إحاطة أنفسنا بالمزيد من البشر، بل في فهم أنفسنا.

أنماط

من السهل أن نعلق في نمط معين من السلوك. فكّر في الأشخاص من حولك. هل يكررون الأفعال ذاتها مرة بعد أخرى؟ هل يتناولون الأطعمة والمشروبات ذاتها؟ ويشاهدون المسلسلات ذاتها؟ ويقرؤون الكتب ذاتها؟ ويخلدون للنوم في الوقت ذاته؟ ويفكرون بالقضايا ذاتها؟ وهل تشبههم؟ وهل أشبههم أيضًا؟ نعم. أن تكون بشرًا -أن تعيش- يعني أن تتصرف بأنماط معينة من السلوك. بعض هذه الأنماط صحية ومفيدة. ودائمًا ما ننجذب إلى راحة الروتين، ونستقر فيه، وقد نشعر بالانزعاج أيضًا من حركتنا المستمرة في الاتجاهات ذاتها. تمامًا كما نشعر بالألم في الظهر إن بقينا ساعات عدة في وضعية جلوس واحدة. وقد نصبح أشبه بخوارزميات عتيقة بحاجة إلى تسلسل جديد وكبير.

الإقدام على تغيير أنماطنا مفيد لنا. حتى لو كان هذا فعلًا بسيطًا أشبه بتغيير ترتيب ظهور التطبيقات في هواتفنا، لنتمكن من مقاومة العمل التلقائي لذاكراتنا.

وكما قالت تارا براتش: «قد تكون أكبر مآسي حياتنا هو أنه على الرغم من تمتعنا بالحرية، نقضي سنواتنا ونحن عالقون في الأنماط القديمة ذاتها ... ربما نريد الوقوع في حب أشخاص آخرين، أو الشعور بالأصالة، أو التنفس في الجمال من حولنا، أو الرقص والغناء، ولكننا نستمع كل يوم للأصوات في داخلنا التي تبقي حياتنا صغيرة ومحدودة.»

منطقة القلق

التردد والبقاء في مكان واحد قد ينمو حين نشعر بالألفة مع ما حولنا. خوف من التغيير. قد ينتهي بنا الأمر لنعلق في وظائف لا نحبها، في علاقات مدمرة، وتصرفات سيئة مماثلة. ونطلق على كل هذا مسمى «منطقة الراحة» ولكنها غالبًا ما تكون العكس. منطقة للقلق، للركود، وعدم تحقق الذات. ومن السهل الخروج منها إن قررنا فعل ذلك. وما نجده وراء منطقة القلق هو مكان أعمق للراحة. الرضا لكوننا نعيش أفضل النسخ من حيواتنا. وراء أنماط التصرفات المفروضة علينا. لنصبح أقل برمجة، وأكثر بشريّة.

أشياء

لا يجب عليك دائمًا القيام بالأشياء. أو إنجاز الأشياء. لا يجب عليك قضاء وقت فراغك في العمل. لا يجب عليك ممارسة فن تاي تشي القتالي وتركيب الأثاث في المنزل وتحضير الخبز بنفسك. أحيانًا بإمكانك أن تكون فقط وتشعر بالأشياء لتأكل رقائق البطاطس وتنجو. وسيكون هذا كافيًا.مكتبة

فيريس بيلر ومعنى الحياة

فيلم Ferris Bueller’s Day Off، يعد أحد أفضل أفلام المراهقين على الإطلاق، ورغم استمتاعي بمشاهدته، أزعجني كثيرًا. قصة جون هيوز عن مراهق محبوب يتغيب عن المدرسة بتظاهره بالمرض ليستمتع بيوم استثنائي في شيكاغو مع صديقه المفضل وصديقته. أزعجتني هذه القصة لأنني اعتقدت أن فيريس كان أنانيًا ولا يفكر إلا في متعته. واستغل صديقه المفضل، كاميرون، بأخذ سيارة والده الباهظة الثمن ليغامرا بها، على الرغم من معرفته بالمتاعب التي سيواجهها كاميرون بسبب فعلته.

حين عدت إلى مشاهدة الفيلم، أدركت أنني لم أفهمه قط؛ لم يكن الفيلم عن فيريس، بل عن كاميرون. كاميرون المحور العاطفي للفيلم. وهو الذي يمر بأكبر

التحولات - من اكتئابه، ورغبته في الانتحار، وحديثه عن مستقبل لا معنى له في الدراسة الجامعية وحياة البلوغ، إلى شخص واثق بنفسه، قادر على العيش في اللحظة، وعلى مجابهة والده القاسي وقوانينه الصارمة.

عندما بدأ فيريس الفيلم بخطابه الشهير نظر إلى الكاميرا مباشرة، ولكن رسالته الأساسية هي تلك التي قضى معظم أجزاء الفيلم وهو يحاول إيصالها إلى كاميرون: «الحياة تمضي بسرعة. إن لم تتوقف لتنظر إلى من حولك، قد تتجاوزك الأيام.» فيريس ليس إلا نسخة معاصرة من ماركوس أوريليوس حين قال: «اسكن في جمال الحياة.» إنه مزيج من فلسفة الشرق والغرب. يقظة عقل البوذية والفردانية الأمريكية - رغم أن فيريس لا يحب المذاهب. «على الإنسان ألّا يؤمن بأيّ مذهب. عليه أن يؤمن بذاته.» قال في الفيلم. ولم يخرج فيريس حبًا في ذاته

فقط، بل لمساعدة صديقه أيضًا. ولمساعدتنا. وككل الأفلام الجميلة والمسلية، يسمح لنا هذا الفيلم بالشعور، ويساعدنا على الحياة.

أفلام الراحة

Jaws.

لأنه يرينا أهمية الاعتراف بمخاوفنا للتغلّب عليها.

Meet me in St Louis.

لأغانيه. لألوانه. لغناء جودي غارلاند

«Have Yourself a Merry Little Christmas». ولأنه يدعونا إلى سلوى جميلة عذبة مرة تنتمي إلى زمن آخر، مكان آخر، عائلة أخرى، واقع آخر. ولأنني شاهدته في يوم شعرت فيه بالحزن ومنحني مكانًا أوجد فيه.

The Great Escape.

لأنه سيعلمك كيف تتأقلم مع أيّ موقف إن استطعت حفر نفق للخروج منه.

Butch Cassidy and the Sundance Kid.

لأنه ينضح بوهج ذهبي قرب المدفأة ويذكرنا بقدرتنا على العيش داخل لحظة زمنية متجمدة إن كانت تستحق (شاهد أيضًا نهاية The 400 Blows و The Breakfast Club).

E.T.

لأنك ستعود طفلًا إن شاهدته.

It’s a Wonderful Life.

لأنه يذكرك بالقيمة الخفيّة لوجودك.

The Peanut Butter Falcon.

لأنه يريك القوّة المُخلّصة للصداقة.

The Count of Monte Cristo (2002).

لأنه هذه المغامرة المتهوّرة هي التعريف الملائم للهروب.

Pretty in Pink.

لأنه يحتوي على أعظم أغاني اليوپ في تاريخ السينما.

Ray.

لأن أفلام السيرة الذاتية المُتقنة مُلهمة دائمًا، خاصة إن كانت تتحدث عن راي تشارلز.

My Neighbour Totoro.

لأن فيلم هاياو ميازاكي الرائع يستعرض قدرة الأعجوبة والسحر على تسليتنا في أقسى الأزمنة.

Harvey.

لأن جيمس ستيوارت يتحدث فيه إلى أرنب خفي.

.Breaking Away

لأنه فيلم لم يحصل على حقه من التقدير. تحكي قصته عن سباق دراجات. شاهدته عندما كنت حزينًا ووجدت العزاء في طرافته ومواقفه الدرامية.

.Mission Impossible

أيّ فيلم من أفلام هذه السلسلة. لأن رؤية توم كروز يخاطر بحياته ليكسر قوانين نيوتن الفيزيائية أمر مسلٍ.

.The Sound of Music

لأنه يرينا كيف أن الحب والموسيقى والبهجة لا يمكن لأظلم القوى في التاريخ حجبها.

.Bringing Up Baby

لوجود كاثرين هپرن وكاري غرانت، ولأنه على الرغم من إنتاجه سنة 1938، لا يزال أحد أكثر الأفلام طرافة على الإطلاق.

.Toy Story 2

لأنه أعظم أفلام پيكسار وأكثرها عاطفة، ولقصة جيسي فيها.

.Stand By Me

لأنه على الرغم من أن أحداثه تدور حول البحث عن جثة ميتة، فإنه احتفال بالشباب والصداقة والحياة.

.Mary Poppins

لأنها ماري پوپينز.

مقدرة سلبية

صاغ الشاعر جون كيتس مصطلح «مقدرة سلبية»: ويقصد بها قدرة الشخص «على العيش في حالة من انعدام اليقين، الغموض، الشك، دون وصول مزعج إلى الحقيقة أو المنطق». تتبنى هذه الحالة نوعًا من تقبّل الجراح.

وبالنسبة إلى كيتس، كان شكسبير الشخص الذي تمكّن من تجسيد هذا المبدأ تجسيدًا مثاليًّا، لكتابته أعمالًا ناقصة، غامضة ملأى بالجمال، لتبقى مفتوحة لتأويلات ومعانٍ كثيرة.

لم يستمع كيتس إلى مايلز ديڤس وهو يعزف، ولو سمعه، لوجد مقدرة سلبية في موسيقاه. قال ديڤس: «لا تعزف ما هو موجود، بل اعزف الغائب.»

المقدرة السلبية تحدث خلف ما نعرف، وعلينا أن نستعد للوصول إلى ذلك الفضاء إن أردنا العثور على الجمال.

كتب كيتس: «لدى الشاعر العظيم، يغلب الإحساس بالجمال كل الاعتبارات الأخرى، أو بالأحرى، يمحو كل الاعتبارات.»

كان استخدام مقدرة كيتس السلبية مقصورًا على الفنون، ولكن في فترة لاحقة بدأ المحلل النفسي ويلفرد بيون استخدامه في سياقات نفسية ووجودية. بالنسبة إلى بيون، المقدرة السلبية تتمحور حول القدرة على التفكير باستخدام الحدس، خارج الذاكرة والرغبة. «اترك ذاكرتك»، قال بيون. «اترك مستقبل رغبتك. انس... ما تعرفه وما تريده، لتخلق مساحة لفكرة جديدة.»

فكرة جديدة.

مدهش. يشبه هذا مبدأ ساتوري في البوذية، للوصول إلى التنوير عن طريق الخضوع والشك في طبيعتك. هنالك تكمن الحرية. في احتمالية وجود طريقة جديدة للتفكير. وسيصبح من الأسهل علينا الوصول إلى تلك الطريقة إن كنا منفتحين وغامضين ومتيقظين لانسياب اللحظة.

ربما وُجدنا بسبب مقدرة سلبية كونية ما استحضرت الكون ليُخلق من فراغ.

قد يكون من الأفضل لنا ألّا نملك المعرفة الكاملة. قد نصبح أكثر حكمة، أو على الأقل سيحمينا ذلك من الظن أننا نعرف كل شيء، وسنتحرر من التفكير المألوف. وتلزمنا حساسية عالية للدخول إلى مساحة جديدة ملأى بالأفكار المنفتحة، وقد

نصل إلى فهم أكبر للتسلية والعزاء.

ما زلت أتذكر تلك اللحظة قبل سنوات، وأنا أحاكي أحد مقاطع التمارين الرياضيّة، حين قال المدرب: «اشعر بالراحة في انعدام الراحة». وقد أبدو سخيفًا إن قارنت جملة مدرب رياضي بمبدأ المقدرة السلبية والبوذية، ولكني أشعر بأننا نصل إلى مستوى أعلى من الراحة، يقترب من حقيقتنا، عندما نترك أنماط حياتنا المريحة والمعروفة لنصل إلى جمال الحياة الكامن في المجهول.

وكما قال ويلفرد: « الجمال يحوّل أكثر المواقف صعوبة إلى موقف نستطيع احتماله.»

لا يجب علينا التعامل مع كل المواقف. بإمكاننا أن نكون شهودًا على جمالها فقط.

لماذا الانكسار وبإمكانك الانحناء؟

لا يجب عليك التعامل مع كل المواقف. لا يجب عليك حل كل المشكلات. لا يجب عليك إغلاق كل القضايا لتنجو في يومك.

لا يمكنك أن تعكس المد. لا يمكنك هزم الجاذبية. لا يمكنك السير ضد التيار دون خسائر.

بإمكانك أن تضع القناع. بإمكانك التعبير عن مشاعرك. بإمكانك التمدد داخل ذاتك.

بإمكانك أن تبكي. أن تشعر. أن تظهر حقيقتك.

بإمكانك أن تكون أنت.

المشتركات بيننا أكثر مما نعتقد

من السهل أن نكره الجميع هذه الأيام. من السهل أن نتصفح الإنترنت أو نشاهد الأخبار لنشعر بالإحباط واليأس. من السهل العثور على أسباب للغضب. لدينا شبكات تواصل اجتماعي صُممت لحصد الأموال من غضبنا وتعاستنا.

من السهل أن نقع ضحية وجهة نظر أحادية ترى كل ما حولها غريبًا ومخالفًا.

ولكن.

بإمكاننا أن نرى العالم بأكثر من عدسة. إن نظرنا إلى البشر بعدسة العاطفة، لنرى المشاعر التي تدفعهم لتبني أفكارهم، سنرى الأشياء التي تجمعنا معهم. الآمال، المخاوف، الحب، الشكوك، الحنين، الظنون، الأحلام.

قد يكون الآخرون على خطأ، وقد نكون على خطأ كذلك، وهذا أمر آخر نتشاركه أيضًا.

قدرتنا على ارتكاب الأخطاء. وعلى غفرانها.

غفران

الغفران للآخرين فعل عظيم يعلمك أن تغفر لنفسك حين يأتي الوقت لذلك.

ملاحظة عن الانطواء

الانطواء ليست صفة يمكنك إصلاحها بإجبار صاحبها على الخروج والتحدث مع الآخرين، بل بالتوقف عن اعتبارها صفة تحتاج إلى تقويم. لندع الانطواء يكون. ولندع الرحلات تتجه إلى الداخل وإلى الذات. وإلى الخارج أيضًا.مكتبة

الراحة عمل

لست بحاجة إلى الانشغال دائمًا. لست بحاجة إلى تبرير وجودك باستخدام مصطلحات الإنتاجيّة. الراحة جزء أساسي من نجاتنا. جزء أساسي منّا ومن طبيعتنا. عندما يستلقي كلب في الشمس أتخيّل أنه لا يشعر بالذنب، لأن الكلاب تبدو لي كأنها أكثر تناغمًا مع حاجاتها منّا نحن البشر. ومع تقدمي في السن، بدأت أومن باحتماليّة كون الراحة هي الغرض الأساسي للحياة. أن تجلس دون فعل شيء، في منزلك أو خارجه، لتتأمل الأشياء وتمتصها - حركة عقرب الساعة، سحابة عابرة، أصوات السيارات البعيدة، غناء الطيور- كل هذه الأصوات غايات بحد ذاتها. وقد يكون لهذا التأمل معنى أكبر من كثير من الأشياء التي نعتقد أنها مهمة. وتمامًا كما نحتاج إلى الوقفات بين أنغام الموسيقى لنستمتع بها، وكما نحتاج إلى علامات الترقيم في الجمل لتبدو متماسكة، فإننا بحاجة إلى الراحة

والتأمل والغياب - والجلوس على الأريكة- لأن هذا جزء جوهري وأساسي من الحياة لا يمكن التخلي عنه.

غموض

تأمل الأعمال الفنية الخالدة، من موناليزا إلى مدل مارش. تتحلى جميعها بصفة لا يمكن تفسيرها. وبإمكان النقاد الجدال بشأنها لقرون دون الوصول إلى يقين كامل. ربما كان فن الحياة شبيهًا بهذه الفكرة. ربما كان الغموض غايتها. ربما لا يجب علينا معرفة كل شيء يحدث في حياتنا. وربما كان هذا هو المقصد منها.

الراحة في الشك

الشك يغذي قلقنا. الشك والقلق يرتبطان ببعضهما. كلما زاد قلقنا صعب علينا تقبّل الشك. قد نكتب قوائم المهام، ونتفادى توكيل أحد بإنجازها. قد نبحث عن ضمانات متجددة. قد نعود للتأكد من إغلاقنا الباب، أو نتصل بشخص قريب للاطمئنان عليه. قد نعجز عن الثقة بالآخرين والاعتماد عليهم. قد نرغب في الانسحاب من العالم المتوتر لنختبئ في بيوتنا ونؤجل أعمالنا. قد نرغب في الهرب من عالمنا بغمس أنفسنا في عالم آخر من الملهيات. قد نشغل كل ثانية في أيامنا بالعمل وبالمتع وبالإدمان.

وحتمًا، كل هذه المحاولات لا تتناول أصل المشكلة. سيظل الشك موجودًا. والطريقة الوحيدة للتعامل معه هي أن نتقبّله. لأننا لن نستطيع الهرب منه.

مهما رتبنا أيامنا وجداولنا، سيظل الشك في مكانه. عالمنا عنيد ومملوء بالشكوك، وعلينا التعامل معه.

بإمكاننا العثور على القيمة والمعنى في الشك. وبدلًا من اعتبار الشك لعنة، بإمكاننا اعتباره مصدرَ الأمل.

على سبيل المثال، كم عدد المرات التي سمعت من حولك يقولون: رب ضارة نافعة؟ كم عدد المرات التي رأيت فيها شخصًا تعرض لأمر سيء -مرض، طرد من الوظيفة، إفلاس، أيًا يكن- وانتهى به الأمر للشعور بالامتنان والرضا، أو على الأقل لتقدير بعض مما حدث له؟

أعمق لحظات الألم في حياتي كانت اللحظات التي تعلمت فيها الكثير عن نفسي. وبالمقابل تبيّن لي أن بعض الأحداث التي تطلعت إليها لم ترق لمستوى التوقعات - كعطلة كارثية، أو وظيفة كابوسية، أو علاقة زوجية امتلأت لاحقًا بالمرارة والخصومة- ولهذا فإن الكثير من المواقف الصعبة في الحياة تأتي ومعها دروسها وتمنحنا منظورًا جديدًا أو أسبابًا للشعور بالامتنان.

ورغم رفضنا الجوهري للشك، لاعتقادنا بإمكانية حدوث الأشياء السيئة بسببه، فإنه يحمينا. وبكل تأكيد ستحدث لنا جميعًا تلك الأشياء السيئة، ومن المستحيل علينا معرفة الأثر الذي ستتركه فينا أو المعنى الذي ستخلقه لنا، أو الطريق الذي ستقودنا إليه، أو الأشياء التي ستمكننا من فعلها لنصل إلى أمل أكثر صلابة وقوة. أمل لا يتمنى انعدام الأحداث السيئة -لأنها تحدث أحيانًا- بل يمكننا من إدراك أن قصتنا أكبر منها.

وباختصار، لا يمكننا امتلاك المعرفة الكاملة. ولا يمكننا التيقن إلا من انعدام اليقين. ولذلك، إن أردنا الوصول إلى أيّ نوع من أنواع السكينة الدائمة، علينا أن نجدها في الشك. وذلك مكانها. لأن الشك لا يُغلق أبدًا. وبإمكاننا العيش في الأمل، في الاحتمالات، في السؤال المفتوح للحياة ذاتها.

بوابة

جميعنا نملك الطاقة اللازمة للدخول إلى عالم جديد. كل ما علينا فعله هو أن نغيّر أفكارنا.

لا شيء مغلق

نحب القصص لأسباب كثيرة، أحدها حبنا للبناء. نحب القصص التي لها بداية ومنتصف ونهاية. ونحب النهايات المؤثرة. تذكر كل المرات التي حددت فيها نهاية فيلم أو كتاب رأينا فيه. إن كان للفيلم نهاية سيئة، فإن هذا كفيل بإفساده علينا.

قال المخرج السينمائي جان-لوك غودار: «يجب أن يكون للقصة بداية ومنتصف ونهاية. ليس بهذا الترتيب بالضرورة.» كنت أحب هذا الاقتباس وأتفق معه تمامًا، حتى مررت بانهيار نفسي واشتقت إلى بناء الروايات الكلاسيكية التي لها بداية ومنتصف ونهاية، بهذا الترتيب. وأحببت النهايات التي غلّفت القصة بجمال، وانتهت بانحناءة تقدير.

كنت أتوق إلى النهايات المرضية. ولكن لا وجود لمثل هذه النهايات في الحياة. وحتى الموت ليس نهاية مرضية. وحتى لو لم نكن نؤمن بالحياة بعد الموت، علينا إدراك حقيقة جهلنا بطرائق سير العالم بعد وفاتنا، وجهلنا بطرائق تذكر الآخرين أو نسيانهم إيانا.

هنالك فقط نهايات مفتوحة في الحياة. وهذه ليست لعنة. بل فكرة جميلة. وكما قالت المفكرة البوذية پيما تشودرون: «نعاني النهايات المغلقة». وأجد هذه الفكرة محررة. أن نعترف بعدم قدرتنا على الوصول إلى الخاتمة في كونٍ كل ما فيه مفتوح.

كائن يحتمل صوابه

وجود > فعل

إعادة اتصال

أشعر كأن قلقي عرض من أعراض الحياة الحديثة. وأنا في أعمق فترات اكتئابي، قبل سنوات، بدأت ألاحظ ازدياد توتري وقلقي حين قيامي بفعل غريب عمّا اعتاده أسلافنا في الكهوف. السير في مركز تسوق مكتظ. الاستماع إلى موسيقى تكنو صاخبة. السير أسفل الأضواء الاصطناعية في السوبر ماركت. الجلوس أوقاتًا طويلة أمام التلفزيون أو شاشة الكمبيوتر. تناول كيس من رقائق البطاطس عند الساعة الواحدة صباحًا. رسائل البريد الإلكترونية المقلقة. وسط المدينة. القطارات المكتظة بالركاب. المشاجرات على شبكة الإنترنت. إرهاق عصري للذهن.

ومن المنطقي أن الأشياء التي تعيدني إلى حالة من الارتياح والهدوء هي تلك المرتبطة بذاتي الطبيعية. على سبيل المثال، ذهابي للخلود للنوم بعد غروب

الشمس بدلًا من السهر حتى منتصف الليل لمشاهدة إحدى عشرة حلقة من مسلسل تلفزيوني، أو السير في الطبيعة مع كلبي. أو إعداد طبق شهي بمكونات حقيقية، أو قضاء الوقت مع أحبتي، أو ترك الأريكة وممارسة نشاط رياضي، أو زراعة بعض النباتات في الحديقة، أو السباحة في البحر، أو النظر إلى السماء، أو الركض في الهواء الطلق بدلًا من صالة التمرين.

وبالتأكيد فإنني أحب الملهيات اللذيذة للحياة الحديثة. أحب حقيقة احتواء عالمنا على الأفلام وحلقات البودكاست وتطبيقات التواصل. ولكن، إن شعرت بحالة من التوتر والضعف، فإن أقصر طريق يعيدني إلى ذاتي هو طريق الطبيعة. لإعادة الاتصال بعالمنا الطبيعي وذواتنا الطبيعية.

ملاحظة عن المتعة

في رحلة مادونا الأولى إلى نيويورك، قالت لسائق التاكسي، «خذني إلى مركز الأشياء.» ولسنوات طويلة قبل انهياري كنت أسلك طريقًا مشابهًا. لم أستطع أن أعيش وحسب. لطالما أردت الذهاب إلى مكان آخر، أقرب إلى مركز الأحداث. ولجأت إلى شرب الكحول، تناول المخدرات، حضور الحفلات الصاخبة. أردت الاستماع إلى أعلى الأصوات، وتناول الأطعمة الحارقة، ومشاهدة الأفلام العنيفة، والوصول إلى الصيغ المتطرفة من كل شيء. ولهذا قضيت ثلاثة مواسم صيف متتالية في إبيزا، لأعمل في أحد أكبر النوادي الليلية في أوروبا، ولأكون في قلب الضجيج والبشر والملهيات. كانت ليلة النادي تدعى «تحرر» وتعني التحرر من العبودية، وكان هذا كفيلًا بإقناعي بالذهاب إليها. وأن تكون حرًا يعني أن تقف في قلب ضجيج الحياة وملهياتها.

لم أمتلك ثقة كافية بنفسي ولم أقدّرها. وفي فصل الشتاء، في لندن، كنت أتقدم إلى عدد من الوظائف. وحين يصلني قرار قبولي، كنت مرعوبًا من فكرة اكتشاف الآخرين لضعفي وعدم قدرتي على الدخول إلى المبنى. شعرت بأنني سراب بشري، فارغ من الداخل. وبدلًا من مواجهة الفراغ، حاولت الهرب منه.

كانت المشكلة الوحيدة هي استحالة هربك من ذاتك. ومهما حاولت، ستظل ذاتك في مكانها. حتى لو كنت في نادٍ ليلي عند السادسة صباحًا.

محاولة الهرب من الذات أشبه بمحاولة هربك من عمود إنارة يربطك به حبل قفز. عاجلًا أم آجلًا سيرتد الحبل ويعيدك لترتطم بالعمود.

أو ربما ستنهار كما حدث معي. سيصيبك الذعر، الاكتئاب، اضطراب الوسواس القهري، رهاب الخلاء، وإيمان بأنك لن تستطيع العيش والنجاة عبر كل هذه الآلام. وهذه هي المفارقة. رغبتي اليائسة في تجنّب الألم والعذاب قادتني إلى الشعور بأكثر الآلام والعذابات قسوة في حياتي. وأصبحت سجينًا لها لأيام ولأشهر ولسنوات.

ولأتخلّص منها كان عليّ العثور على طريقة لتقبّل الألم. وقد يكون من المضحك الحديث عن هذا في كتاب يتحدث عن الراحة والسلوى، ولكن الألم جزء من الحياة. جزء من كل الحياة. وهو جزء من لحظاتها الجميلة أيضًا. وكما تقول تشودرون: «المجد والبؤس بحاجة إلى بعضهما.» ولكن ما فائدة الألم؟ ما المريح والمسلي في الألم؟ أليس الألم شعورًا مضادًا للراحة؟

عليك أن تتقبل واقعك. حتى لو كان هذا الواقع يعني الاكتئاب والخوف والمعاناة وأشياء أخرى. وحين تتقبله، ستتقبل الأشياء الأخرى أيضًا. الأشياء الممتعة. تلك المتعة التي بإمكانك العثور عليها حين تعثر على ذاتك، بدلًا من الهرب منها. حين تنظر إلى شخص آخر في عينيه، كبشر، دون خجل أو شعور بالعار. حين تتقبل حقيقة أن الحياة تصل بين المتعة والألم، وبين الألم والمتعة في النَفس ذاته.

لم أكن بحاجة إلى الخروج لأقبض على الحياة. لقد كنت أنا الحياة.

عملة دوّارة

الشك هو مصدر القلق، وهو أيضًا طريق الخلاص منه. حين ينعدم اليقين في كل الأشياء، تصبح كل الأشياء مصدرًا للأمل. كل شيء غامض. كل شيء ممكن. نُوجد ونعيش في أعلى عملة دوّارة. لا يمكننا التنبؤ على أيّ وجه ستقع، ولكننا نستطيع الاستمتاع ببريقها وهي تدور.

أنت حيّ

قد تكون نبرتك واثقة وأنت قلق في داخلك. قد تبدو بصحة جيدة وأنت تعاني في صمتك. قد تتحدث ببراعة أمام الملأ وأنت حطام لا يعرفه أحد. قد تكون محظوظًا في ظروف حياتك وتعيسًا في عقلك. قد تتمكن من رفع الأثقال وأنت ضعيف. قد تملك كل شيء دون أن تشعر بأي شيء. قد تكون ضائعًا وتبدو واثقًا.

أنت أعمق من سطحك. أنت أعمق من هويتك. أنت لست قيمة متغيّرة في سوق أسهم آراء الآخرين. أنت جزء من شيء أكبر. أنت جزء من الحياة. أنت جزء من كل الحياة. أنت تعبير عن الحياة كما أن الدولفين والأسد تعبيرات عن الحياة. أنت جزء من الكل وأنت فرد كذلك. وإن أشرقت فرديتك على حساب اتصالك بالكل، قد تتعثر، ولكنك ستحصل على فرص أخرى لتتصل بالكل من جديد. لأن الحياة هي طريقة إعادة الاتصال بالحياة. وأنت حيّ.

واحد

الأرقام تسبب الإدمان، لأنها تمكننا من القياس والمقارنة وتحديد الكميات وتُشعرنا باحتمالية وجود وحدوث المزيد. والأرقام والمقارنات موجودة في كل مكان حولنا. في وسائل التواصل الاجتماعي. في قياسات الجسد. في الدخل الشهري. في العمر. في الوزن. في قوائم التصنيف على الإنترنت. عدد النقرات. المبيعات. عدد مرات الإعجاب. عدد الخطوات. عدد ساعات النوم. عدد الكلمات. نتائج الاختبارات. أسعار المنازل. تقارير الميزانيات. أسعار الأسهم. أرقام، أرقام، أرقام. وعند وجود الأرقام تبدأ المقارنات. نقارن هذه الأرقام بالآخرين ونقارنها بأنفسنا. وقد نحمل أفضل النوايا للآخرين عند بدئنا بهذه المقارنات. لأصدقائنا وأفراد عائلتنا. ولكن الأرقام تجعل قيمتنا محدود وقابلة للقياس. ونخسر

إحساسنا بالأبدية وبالحياة. وحيث توجد الأرقام، توجد القياسات. والقياسات تجعلنا كائنات محدودة. لأنها تسرق منا منظورنا الأبدي للأشياء.

واحد (2)

إن كنت تشعر حقًا بأنك جزء من كُلّ، إن استطعت رؤية نفسك في الآخرين وفي الطبيعة، إن أصبحت ذاتك شيئًا أكبر من ذاتك الفردية، فإنك لن تغادر العالم حين تموت. وسيكون لك وجود طالما وُجدت الحياة. لأن الحياة التي تشعر بها في داخلك هي جزء من الحياة ذاتها التي تنبض في داخل كل كائن حيّ.

قوّة

إحدى أكثر اللحظات قوّة في الحياة هي تلك التي تقرر فيها ألا تشعر بالخوف أبدًا.

آلام النمو

حين تسير الأمور على ما يرام، نتوقف عن النمو. لأن النمو يعني التغيير. ولا يمكننا أن نتطوّر إلا إن مررنا بأوقات عصيبة. وغالبًا علينا أن نفشل كي نتعلم، تمامًا كحاجة لاعب كمال الأجسام إلى الأثقال كي ينمو. ومن المستحيل أن ننمو في عالم لا نعاني فيه.

لطالما كانت المعاناة أقوى من كل التعاليم الأخرى، وقد علمتني حقيقة قلبك في الماضي. لقد انحنيت وانكسرت، وأتمنى أنني وصلت إلى شكل أفضل.

تشارلز ديكنز، آمال عظيمة

كيف تحدق إلى عيني شيطان

الرغبة في الهروب من المشاعر المؤلمة سهلة. حين نشعر بالحزن أو الخوف ننظر إلى تلك المشاعر على أنها مشكلات يجب أن تُحل وتتلاشى على الفور. أتذكر أنني حين كنت مكتئبًا، لم أشعر بالاكتئاب وحسب، بل كنت مكتئبًا بسبب اكتئابي، وقلقًا بشأن قلقي. وهكذا استمرت المشاعر السلبية في التضاعف.

ومفتاح التعافي يكمن في القبول. وكانت هذه هي المفارقة. لأهرب من الاكتئاب كان عليّ أن أتقبله. ولأوقف نوبات الرعب كان عليّ أن أرحب بها. كنت أشعر باقتراب نوبة الرعب، وأقول لنفسي: أريدها. ويجب عليك ألا تتبع هذه الطريقة بالضرورة. ولا أقصد التقليل من شأن نوبات الرعب لأنني أعرف إلى أيّ درجة بإمكانها أن تكون مخيفة ومكبلة للعقل. ولكن بعد أن مررت بأكثر من مئة نوبة

رعب أدركت أن مرجعيتها ذاتية. ووقودها يأتي منها. أقصد: كان الرعب يتضاعف إن كنت مرعوبًا منه. الأمر أشبه بكرة ثلج تتدحرج وتكبر. ولكن إن استطعت إيقاف رعبي من الرعب، وذبت في حالة من القبول، سينتهي الأمر بكرة الثلج إلى أن تتوقف دون أن تنمو. وسيتمكن عقلي من مراقبة الرعب بدلًا من محاربته. وهذه طريقة مختلفة تمامًا للتعامل معه.

وأحيانًا، إن سمح الموقف، بدلًا من محاولة تجاهل الرعب أو الخروج للمشي للتخلص منه، كنت أستلقي على الأرض وأغلق عيني وأحاول التركيز عليه. وحين تحلل الخوف تدرك أنه جزء طبيعي منا. وأنه شقيق الأمل. لأنهما يولدان من نسيج الحياة المملوء بالشك.

في لغة التيبت كلمة ري-دوك مزيج من كلمتي ريوا (أمل) ودوكپا (خوف)، للتعبير عن اتحاد وجودهما ومصدرهما - انعدام اليقين. وحين نحلل أكبر مخاوفنا بدلًا من الهرب منها، سندرك أن أكبر الشياطين ليست مخيفة كما تبدو. وغالبًا، حين نحدّق إلى أعينها بعمق، تتلاشى أمامنا.

تذكر

ستكون هناك أيام أخرى، ومشاعر أخرى.

أضداد

ما معنى «كبير» إن لم يكن للـ«صغير» وجود؟ تعتمد الأضداد على بعضها لتُوجد. في الفلسفة الطاوية، الطاقات الثنائية للين واليانغ متضادة ولكنها تعتمد على بعضها أيضًا. النهار بحاجة إلى الليل والليل بحاجة إلى النهار. الظلال المظلمة في لوحة لتينتوريتو تُظهر النور. صمت طفولة مايا أنجيلو جعلها تستخدم صوتها بأبرع الأشكال.

وفي هذا العالم من العلاقات المتبادلة تتصل المشاعر المتضادة ببعضها أيضًا. كما قال ويليام بليك: «الفرح والويل نُسجا معًا.» أعرف هذا. لأن أحد أسباب حبي للحياة هو أنني رغبت ذات مرة في الانتحار. وعشت لحظات اطمئنان أكثر في حياتي بسبب سنوات الجحيم التي سبقتها. والآن أحاول تجنّب نعت نفسي

بصفات جامدة. أنا لست شخصًا سعيدًا ولا شخصًا حزينًا. أنا لست شخصًا مطمئنًا ولا شخصًا مرعوبًا. أنا شخص سعيد - حزين -مطمئن- مرعوب. أسمح لنفسي بالشعور بكل هذا، وأظل منفتحًا على كل اللحظات. لا رواسب في الأنابيب. لا يمكن لأي شعور أن يصبح الشعور الوحيد، إن سمحت لكل شيء بالجريان. والطريقة الوحيدة للسماح بذلك تبدأ بتقدير كل المشاعر، برؤية الظلام وهو يقودك إلى النور، ورؤية ألم اللحظة وهو يقودك إلى أمل المستقبل.

حب / يأس

قال ألبير كامو: «لا حب للحياة دون يأس من الحياة.» حين قرأت هذا الاقتباس لأول مرة، ظننت أنه فارغ ومتعجرف وكئيب بعض الشيء. ولكن مع تقدمي في السن اكتشفت الحقيقة فيه. حبي للحياة ينبع مباشرة من يأسي. أشعر بالامتنان للحظات الجميلة لأنني أعرف اللحظات المؤلمة. بالإضافة إلى أن المتعة واليأس يجتمعان معًا، حين نرى العلاقات بين كل الأشياء، سندرك احتواء الأضداد على بعضها، حين نرى الطريقة التي تتصل بها الأشياء، سنشعر بالقوّة في أحلك الظروف.

احتمال

الفيلسوف الوجودي رولو ماي كان يؤمن بأننا كثيرًا ما نخلط بين النقائض. «الكراهية ليست نقيض الحب»، قال، «بل اللامبالاة.» وأشار أيضًا إلى أن العلاقة بين الشجاعة والخوف ليست علاقة تضاد، لأن الخوف عنصر أساسي من عناصر الشجاعة، وأن الشجاع هو مَن يشعر بالخوف ويتمكن من التغلب عليه. وتحدث ماي أيضًا عن العلاقة بين السعادة واليأس.

«السعادة هي تجربة المحتمل» كتب ماي، «الوعي بحرية الإنسان وهو يواجه قدره. وهكذا بإمكان اليأس ... أن يؤدي إلى السعادة. بعد اليأس، يبقى الاحتمال والفرصة.»

الباب

كل ما حولنا يُعرّف بالاحتمال. لا يمكننا الوصول إلى المستقبل. نحن نقف في الخارج. ونضع أيدينا على مقبض الباب. وندير المقبض. ولا يمكننا معرفة ما يختبئ خلف الباب. قد تكون غرفة شبيهة بتلك التي نقف فيها، وقد تكون غرفة لم نرها من قبل. وقد لا تكون غرفة من الأساس، بل بستانًا مملوءًا بالفواكه الناضجة. أو أرضًا يبابًا. ولا يمكننا التيقن من حقيقتها أبدًا. وإن وصلنا إلى مكان لا نريده، علينا الشعور بالامتنان وإدراك وجود باب آخر، ومقبض جميل آخر، ينتظر أن نلمسه.

المعجزة الفوضوية للوجود

فكرة الحضارة الغربية عن تمكين الذات تتطلب منك أن تصبح شخصًا أفضل، أن تكتشف الملياردير في داخلك، أن تنحت جسدك للتنزه على الشاطئ، أن تعمل، أن تتطوّر. تخبرنا هذه الفكرة بأن الحاضر لا يكفي. إنها وصفة لكراهية الذات، تدّعي أنها الخلاص.

نحن بحاجة إلى تقبّل ذواتنا. حب ذواتنا. أجسادنا وعقولنا وحيواتنا الآن ليست أشياء ينبغي الهرب منها. علينا أن نتذكر المعجزة الفوضوية لوجودنا هنا.

قبول

ستأتي مرحلة جميلة تتوقف فيها عن محاولة الهرب من ذاتك أو تطوير ذاتك لتسمح لها بأن تكون.

آنٌ بسيط

هنالك مفهوم في البوذية يُدعى ميتّا أو مايتري، ويعني الإحسان أو « حب الطيْبة». ميتّا تدعونا إلى تقبّل ذواتنا كما هي. لا يجب عليك تغيير ذاتك، بل تقبّلها وتقبل كل الأشياء على أنها متغيّرة.

وكما كتبت پيما تشودرون في كتابها حين تتداعى الأشياء، ما يجعل هذا المفهوم جوهريًا هو انعدام محاولات تحسين الذات. « والتنازل عن السيطرة للسماح بالمبادئ المُسبقة والمُثل بالتداعي. ويبدأ هذا بإدراك أن كل ما يوجد ليس بداية ولا نهاية.» وبعد حدوث ذلك، بإمكانك رؤية أن ما تشعر به ليس إلا أمرًا طبيعيًا قد شعر به البشر منذ بداية التاريخ. « أفكار، ومشاعر، وأمزجة، وذكريات، جميعها تأتي وتذهب، ويبقى الآن البسيط دائمًا في مكانه.»

مفهوم ميتّا يتجاوز فكرة التعاطف مع الذات، وتهدف تأملات ميتّا لبسط التعاطف أولًا مع الذات، ثم مع العائلة والأصدقاء، ثم مع كل الأشياء والكائنات. حتى مع مَن يزعجنا أو يثير غضبنا. ويمكن الوصول إلى هذه الحالة عن طريق مانترا تبدأ بتركيزنا على أنفسنا ثم تركيزنا على كل أشكال الحياة، لتتسع دائرة تعاطفنا كتموجات الماء في بركة.

أتمنى أن أشعر بالأمان وأعيش بسعادة ... أتمنى أن تشعر بالأمان وتعيش بسعادة... أتمنى أن يشعروا بالأمان ويعيشوا بسعادة ... أتمنى أن تشعر جميع الكائنات بالأمان وتعيش بسعادة.

يا للجمال. فكرة إطلاق التعاطف ليسع كل الأشياء تساعدنا على الاتصال بوحدة الحياة. نشعر بمعاناة العالم ونعيش متعة الحياة والطبيعة أيضًا. نصبح جزءًا من

كل الأشياء. نصبح النار المجازية، والأرض، والهواء، والماء. نصبح ما كنّا دائمًا. الحياة ذاتها.

أن تصبح محيطًا

لم تفشل،

في لحظة حزن.

لم تخسر،

في لحظة هزيمة.

أنت لست تمثالًا

يقف في وضعية تعارض أبديّ

أنت متحرك:

مدّ متصاعد، موجة متوجهة.

أعماقك الواسعة تشهد

كل معجزة، كل أعجوبة.

أنت، مدهش،

ورائع. إذن:

لا تحارب القمر.

دع كل مدّ يعبر.

وهب كل سفنك المحطمة

أماكن للاختباء.

أكثر

في اللحظات الصعبة، بإمكان جمال الحياة أن يتضح أكثر. وما نتعلمه في الأيام السيئة يعود لمكافئتنا في الأيام السعيدة. تمامًا كما يساعدنا التطلّع إلى الأيام السعيدة على تجاوز أحلك الظروف. كل الأشياء متصلة ببعضها. الحياة كلها في داخلنا. الخوف حتى السكينة، الأمل حتى اليأس، الإحباط حتى العزاء. حبة رمل بإمكانها إخبارنا عن الكون، ولحظة واحدة بإمكانها شرح كل اللحظات الأخرى لنا. نحن لسنا شيئًا واحدًا فقط.

ومثلما رأى أسلافنا أن العالم يتكون من الأرض، النار، الماء، والهواء - لنرى في أي لحظة، في أي فرد، علاقة وصلة بجميع العناصر الأخرى في الوجود. لدينا دائمًا فرصة أن نصبح أكثر. أن نصبح أكبر من أيّ أزمة أو قلق عابر. لنتكشف أمرًا

جديدًا عن مشهد عقولنا، ليس بإضافته ولكن بإدراك وجوده الأزلي. بالطريقة ذاتها التي تُوجد بها الصفحة في الكتاب حتى لو لم نقرأها بعد.

لطالما امتلكنا في داخلنا أكثر وأكبر مما ندرك. قوة أكبر، دفء أكبر، تعاطف أكبر، صلابة أكبر.

بإمكان العالم أن يفاجئنا، وبإمكاننا أن نفاجئ أنفسنا أيضًا.

نهاية

لا شيء ينتهي تمامًا.

بل يتغير.

التغيير أبدي. وحين تتغير، تصبح أبديًا. أنت هنا. في هذه اللحظة المتحركة. وبجودك هنا، تصبح أبديًا.

تتحول النار إلى رماد، ثم إلى أرض. يتحول الحزن إلى سعادة، أحيانًا من قلب البكاء. تفقد الطيور ريشها، وينمو لها ريش جديد للشتاء.

يتحول الحب إلى فقد. يتحول الفقد إلى ذاكرة. تتحول الجراح إلى ندوب.

يتحول إلى الفعل إلى وجود. الألم إلى قوّة. الظهيرة إلى ليل.

يتحول المطر إلى بخار ثم إلى مطر مرة أخرى. يتحول الأمل إلى يأس ثم إلى أمل.

تنضج الكمثرى، تسقط، تتحول وهي تؤكل.

تختفي اليرقة في شرنقتها الملفوفة بالحرير، ثم تُظلم الأشياء ثم ...

الكاتب الأفضل مبيعًا حول العالم

كتاب الراحة

مات هيغ

ترجمة:
محمد الضبع

مكتبة ٧٦٦

kalemat